



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**İÇ GÖÇ YAŞAYAN MEMUR AİLESİ ÜYELERİNDE KAYGI DÜZEYİ VE
PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLE AİDİYET DUYGUSUNUN İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ceyda BAYRAKTAR

**Lefkoşa
Mart, 2025**

Ceyda BAYRAKTAR

**İÇ GÖÇ YAŞAYAN MEMUR AİLESİ
ÜYELERİNDE KAYGI DÜZEYİ VE
PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLE AİDİYET
DUYGUSUNUN İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**İÇ GÖÇ YAŞAYAN MEMUR AİLESİ ÜYELERİNDE KAYGI DÜZEYİ VE
PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLE AİDİYET DUYGUSUNUN İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ceyda BAYRAKTAR

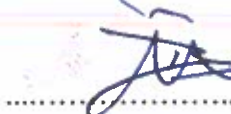
**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI**

— —

**Lefkoşa
Mart, 2025**

Onay

Ceyda BAYRAKTAR tarafından hazırlanan “İç Göç Yaşayan Memur Ailesi Üyelerinde Kaygı Düzeyi ve Psikolojik Esneklik ile Aidiyet Duygusunun İlişkisi” başlıklı bu çalışma, 24/03/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ	
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Şebnem GÜLDAL	
Danışman:	Yrd. Doç. Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

24.1.3./2025

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı


Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü

Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Ceyda BAYRAKTAR

.../03/2025

Teşekkür

Çalışmamda kıymetli bilgi ve deneyimleriyle bana rehber olup, ışık tutan değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI'ya

Maddi ve manevi olarak desteklerini hiç esirgemeyen aileme, Ansızın vefat eden değerli arkadaşım ve meslektaşım Hilal PARALI'ya,

Bu süreçte psikolojik desteğini ve çabasını esirgemeyen arkadaşım Hasan Kaçar UÇAR'a teşekkürlerimi sunarım.

Ceyda BAYRAKTAR

Özet

İç Göç Yaşayan Memur Ailesi Üyelerinde Kaygı Düzeyi ve Psikolojik Esneklik ile Aidiyet Duygusunun İlişkisi

Ceyda BAYRAKTAR

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

03-2025, 86 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, iç göç deneyimi yaşayan memur ailesi bireylerinde algılanan kaygı düzeyi, psikolojik esneklik ile aidiyet duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, nicel araştırma deseni olan ilişkisel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni, 18 yaş ve üzeri iç göç deneyimi bulunan 400 memur ailesi bireylerinden oluşmaktadır. Örneklem ise, amaçlı örneklem yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Araştırma verileri, Sosyodemografik Bilgi Formu, Endişe ve Anksiyete Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Genel Aidiyet Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların genel aidiyet ölçeğinde yer alan kabul edilme ile psikolojik esneklik ve alt boyutları arasında pozitif bir ilişki bulunmuşken, kabul edilme ile endişe ve anksiyete arasında negatif bir ilişki gözlemlenmiştir. Katılımcıların dışlanma ile psikolojik esneklik ve alt boyutları arasında negatif bir ilişki, endişe ve anksiyete puanlarıyla ise pozitif bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların genel aidiyet ile psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilirken, genel aidiyet ile endişe ve anksiyete arasında negatif bir ilişki gözlemlenmiştir. Endişe ve anksiyete ile psikolojik esneklik arasında negatif bir ilişki bulunmuş olup, psikolojik esneklik düzeylerinin endişe ve anksiyete düzeylerini anlamlı ve negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, genel aidiyet düzeylerinin endişe ve anksiyete düzeylerini anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bulgular ışığında, katılımcıların aidiyet duygularını güçlendirecek psikolojik esneklik stratejilerinin geliştirilmesi önerilmektedir. Özellikle, dışlanma duygusunun olumsuz etkilerini azaltmak ve endişe ile anksiyeteyi yönetebilmek amacıyla psikolojik esneklik becerilerinin eğitim programlarına dahil edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Aidiyet Duygusu, Göç, Kaygı, Psikolojik Esneklik*

Abstract

The Relationship between Anxiety Level and Psychological Resilience and Sense of Belonging in Civil Servant Family Members Experiencing Internal Migration

Ceyda BAYRAKTAR

MSc, Department of Clinical Psychology

03-2025, 86 pages

The main purpose of this study is to examine the relationship between perceived anxiety level, psychological resilience and sense of belonging in civil servant family members who experience internal migration. The study was conducted using the relational method, which is a quantitative research design. The population of the study consists of 400 civil servant family members aged 18 and over with internal migration experience. The sample was determined using the criterion sampling technique, which is one of the purposeful sampling methods. Data were collected through Sociodemographic Information Form, Worry and Anxiety Scale, Psychological Resilience Scale and General Belonging Scale. According to the results of the study, a positive relationship was found between acceptance and psychological flexibility and its sub-dimensions in the general belongingness scale, while a negative relationship was observed between acceptance and worry and anxiety. In addition, a negative relationship was found between exclusion and psychological resilience and its sub-dimensions, while a positive relationship was found with anxiety and worry scores. While a positive relationship was found between general belongingness and psychological flexibility, a negative relationship was observed between general belongingness and worry and anxiety. In addition, a negative relationship was found between worry and anxiety and psychological flexibility, and it was determined that psychological flexibility levels significantly and negatively predicted worry and anxiety levels. Similarly, it was observed that general belongingness levels significantly and negatively predicted anxiety and worry levels. In the light of these findings, it is recommended to develop psychological resilience strategies that will strengthen the participants' sense of belonging. In particular, it is suggested that psychological resilience skills should be included in training programs in order to reduce the negative effects of feelings of exclusion and to manage anxiety and worry.

Keywords: *Sense Of Belonging, Migration, Anxiety, Psychological Resilience*

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür.....	iii
Özet	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	ix
Şekiller Listesi	x
Kısaltmalar.....	xi

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	3
Araştırmanın Önemi	3
Sınırlılıklar	4
Tanımlar.....	5

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	6
Göç	6
Kaygı Kavramı	7
Psikolojik Esneklik Kavramı	9
Psikolojik Esneklik Boyutları	11
An'da Olma Alt Boyutu.....	11
Değerler	11
Değer Yönelimli Eylemler	12
Ayrışma.....	12
Bağlamsal Benlik.....	13
Kabul	13
Aidiyet Duygusu	13
Aidiyet Duygusu Türleri.....	15

Mekansal Aidiyet Duygusu	15
Grup Aidiyeti	16
Aile Aidiyeti	17
İlgili Araştırmalar	18

BÖLÜM III

Yöntem	21
Araştırmanın Modeli	21
Evren ve Örneklem.....	21
Veri Toplama Araçları.....	23
Sosyo-Demografik Bilgi Formu	23
Endişe ve Anksiyete Ölçeği.....	23
Psikolojik Esneklik Ölçeği	24
Genel Aidiyet Ölçeği	24
Veri Analizi.....	24
Çalışma Planı	26

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar.....	27
----------------------------------	-----------

BÖLÜM V

Tartışma	40
-----------------------	-----------

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler	47
Sonuç	47
Öneriler	48
İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	48
Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler	48
Kaynakça	50
Ekler	63
Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu.....	63
Ek-2 Bilgilendirme Formu.....	64
Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu	65
Ek-4 Endişe ve Anksiyete Ölçeği	66
Ek-5 Psikolojik Esneklik Ölçeği	67

Ek-6 Genel Aidiyet Ölçeği	68
Ek-7 Ölçek İzinleri	69
Ek-8 Özgeçmiş	71
Ek-9 İntihal Rapor Oranı	72
Ek-10 Etik Kurul Onay Formu	73

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	22
Tablo 2. Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarının Normallliği	25
Tablo 3. Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanları	27
Tablo 4. Katılımcıların Yaş Grubuna Göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	28
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	30
Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları.....	31
Tablo 7. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları.....	33
Tablo 8. Katılımcıların Göç Süresinin 3 Yıldan Fazla Olma Durumuna Göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	35
Tablo 9. Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar	36

Şekiller Listesi

Şekil 1. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarının Yordayıcılığı	38
Şekil 2. Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği Puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığı	38
Şekil 3. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanları ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkide Genel Aidiyet Ölçeği Puanlarının Aracı Rolü	39

Kısaltmalar

ACT:	Kabul ve Kararlılık Terapisi
BAEK:	Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu
EAÖ:	Endişe ve Anksiyete Ölçeği
IOM:	Uluslararası Göç Örgütü
N:	Örneklem Sayısı
SPSS:	Sosyal Araştırmalar için İstatistiksel Program Paketi
TDK:	Türk Dil Kurumu
YDÜ:	Yakın Doğu Üniversitesi

BÖLÜM I

Giriş

İç göç, bireylerin yaşadıkları yerden farklı bir bölgeye taşınmalarıyla ortaya çıkan önemli bir sosyoekonomik ve psikolojik süreçtir. Memur aileleri, görevleri gereği sık sık yer değiştirerek bu süreci yoğun şekilde deneyimleyen gruplar arasında yer almaktadır (Cüceloğlu, 2019). Özellikle çocukların ve eşlerin yeni sosyal çevrelere uyum sağlamaları, bu süreçte yaşanan en temel zorluklardan biridir. İç göç deneyimi bireylerin kaygı düzeylerini artırabilmekte, aidiyet duygularını zayıflatabilmekte ve psikolojik esneklik düzeylerini etkileyebilmektedir (Peker, 2017).

Kaygı, bireyin tehdit veya tehlike algısıyla ortaya çıkan doğal bir tepki olmakla birlikte yoğun ve sürekli yaşandığında bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir (Neff ve Vonk, 2009). İç göç sürecinde bireylerin karşılaştıkları belirsizlikler, yeni bir sosyal çevreye uyum sağlama gerekliliği ve destek ağlarının zayıflaması kaygı düzeylerini artıran önemli faktörlerdir (Gladding, 2017). Bununla birlikte, Psikolojik esnekliği yüksek bireyler, iç göç gibi stresli durumlarla başa çıkmada daha başarılı olabilmektedir (Neff, 2016).

Aidiyet duygusu ise bireyin bir gruba veya topluluğa ait olma hissini tanımlamaktadır (Allen vd., 2018). Yeni bir çevreye taşınan memur ailelerinin üyeleri için aidiyet duygusunun gelişimi sosyal entegrasyon ve genel yaşam memnuniyeti açısından kritik bir öneme sahiptir (Bibi vd., 2021). Ancak sık yer değişikliği yapmak zorunda kalan memur ailelerinde aidiyet duygusunun zayıflaması yaygın bir durumdur ve bu durum psikolojik esneklik ile kaygı düzeyleri üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Ye vd., 2022). Sosyal değişimler, bireyin sahip olduğu kültürel unsurların tehlike altında olması ve stres faktörü içeren yaşam olayları, ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Birey, yaşadığı ortamdan ayrı kalma, kendini değersiz hissetme, yakınlarının yanında olamama, yabancılık çekme ve terk edilen mekân nedeniyle hissedilen pişmanlık duygusu gibi faktörlerle karşı karşıya kaldığında yoğun bir stres yaşamakta ve bu durumdan önemli ölçüde etkilenmektedir (Şahin, 2001). Göç olgusuyla birlikte ortaya çıkan sosyal değişimler, aidiyet kavramının yeniden ele alınmasına ve tartışılmasına yol açmıştır. Aidiyet kavramı incelendiğinde ilgi, ilişkinlik ve mensubiyet olarak tanımlanmaktadır (Alptekin, 2011).

Problem Durumu

İç göç, bireylerin yaşamlarını sürdürebildikleri bölgeden başka bir bölgeye taşınmaları ile gerçekleşen, toplumsal ve psikolojik değişimlere yol açan bir olgudur. Memur aileleri, kamu görevleri gereği sık sık yer değiştirerek iç göçü yaşayan bireyler arasında yer almaktadır. Bu ailelerde iç göç süreci, özellikle aile üyeleri arasında kaygı düzeylerini arttırabilecek, aidiyet duygusunu zayıflatabilecek ve psikolojik esnekliklerini etkileyebilecek pek çok zorluğa yol açabilmektedir (Öztuna ve Kissal, 2023). İç göç, genellikle sosyal destek ağlarının kaybolmasına, yeni çevrelere uyum sağlamada zorluklara ve yaşam koşullarındaki belirsizliklere yol açmaktadır. Bu faktörler, bireylerin kaygı düzeylerini artırarak psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir (Ayyıldız ve Karataş, 2022).

Kaygı, belirsizlik ve stres karşısında bireylerin duyduğu yaygın bir psikolojik tepki olarak tanımlanabilmektedir. İç göç sürecinde, özellikle memur ailelerinin taşındıkları yeni bölgelere uyum sağlamaya çalışırken karşılaştıkları zorluklar, kaygıyı tetikleyebilmektedir (Şahin, 2001). Kaygı, bireylerin sosyal entegrasyonlarını ve günlük işlevselliklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bununla birlikte, psikolojik esneklik, bireylerin stresli durumlarla başa çıkabilme kapasitesini tanımlar ve iç göç gibi travmatik durumlar karşısında hayatta kalma becerisini artıran bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Karataş ve Barut, 2021). Yüksek psikolojik esnekliğe sahip bireyler, stresli koşullar altında daha dirençli olabilirler ve değişimlere daha hızlı uyum sağlayabilmektedir (Karslı ve Karslı, 2024).

Aidiyet duygusu bireylerin bir gruba ait olma, kabul edilme ve değer görme hissini ifade etmektedir. İç göç sürecinde, bireyler sıklıkla yeni sosyal çevrelere ve kültürlere adapte olmak zorunda kalmaktadır. Bu süreçte, aidiyet duygusunun zedelenmesi, bireylerin topluma entegrasyonunu engelleyebilmekte ve kaygıyı arttırabilmektedir (Mutlu vd., 2022). Aidiyetin sağlanması, bireylerin psikolojik sağlamlıkları ve sosyal desteğe erişimleri açısından kritik bir rol oynamaktadır (Türktaş vd., 2011). Özellikle memur ailelerinin sık yer değiştirmesi, aidiyet duygusunun gelişimini engelleyebilmekte, bu da bireylerin yaşam memnuniyetlerini ve genel psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir (Bar-Tur vd., 2001).

Yapılan araştırmalar, psikolojik esnekliği yüksek düzeyde olan bireylerin, stres içeren yaşam olayları karşısında daha az kaçınma davranışı sergilediklerini ortaya koymaktadır (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik, aynı zamanda bireylerin yaşamda karşılaştıkları problemlere karşı daha işlevsel ve etkili bir şekilde

yaklaşmalarını desteklemekte ve bu süreci kolaylaştırmaktadır (Hayes ve Duckworth, 2006). Alan yazın incelendiğinde, özellikle iç göçün neden olduğu psikolojik değişkenler üzerine yapılan çalışmaların varlığına rağmen bu çalışmaların sonuçlarına ilişkin yeterli bilgi birikiminin henüz oluşmadığı görülmektedir. Göç olgusunun merkezinde insan faktörünün yer almasına karşın, göç ile ilgili yürütülen psikolojik araştırmaların nispeten yeni bir alan olması, bu konuda cevaplanması gereken bir dizi soruyu da beraberinde getirmektedir (Kağıtçıbaşı, 2012). Bu nedenle, çalışmanın problem cümlesi iç göç yaşayan memur ailesi üyelerinde kaygı, psikolojik esneklik ile aidiyet duygusu arasında ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, iç göç deneyimi yaşayan memur ailesi üyelerinde algılanan kaygı düzeyi, psikolojik esneklik ile aidiyet duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu kapsamda, aşağıda belirtilen araştırma sorularına yanıt aranmaktadır.

Alt Amaçlar

1. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre aidiyet duygusu, psikolojik esneklik ve endişe ve anksiyete düzeyleri arasında fark var mıdır?
2. Katılımcıların aidiyet duygusu, psikolojik esneklik ve endişe ve anksiyete düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Katılımcıların psikolojik esneklikleri endişe ve anksiyete düzeylerinin yordayıcısı mıdır?
4. Katılımcıların aidiyet duygusu endişe ve anksiyete düzeylerinin yordayıcısı mıdır?
5. Katılımcıların psikolojik esneklikleri ile endişe ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkide aidiyet duygusunun aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

İç göç, bireylerin yaşamlarında önemli sosyal, kültürel ve psikolojik değişimlere yol açan bir süreçtir. Özellikle memur aileleri, sık sık yer değiştirme nedeniyle bu süreci daha yoğun bir şekilde deneyimlemektedir. Bu durum, aile

üyelerinin kaygı düzeylerini, psikolojik esnekliklerini ve aidiyet duygularını önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Arslan, 2012).

İç göçün neden olduğu psikolojik etkiler, bireylerin yaşam kalitesini ve sosyal uyumunu doğrudan etkilemektedir. Kaygı düzeyinin artması bireylerin günlük yaşamlarını ve işlevselliklerini olumsuz yönde etkileyebilirken (Berry, 1997), psikolojik esneklik, bu süreçte bireylerin stresle başa çıkma ve uyum sağlama becerilerini destekleyebilmektedir (Hayes vd., 2006). Aidiyet duygusu ise bireylerin yeni çevrelerine uyum sağlamalarında ve sosyal bağlar kurmalarında kritik bir rol oynamaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Bu nedenle, bu üç değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi, iç göç yaşayan bireylerin psikolojik sağlığını desteklemeye yönelik müdahalelerin geliştirilmesine önemli bir katkı sağlayabilir.

Bu araştırma, özellikle memur aileleri gibi sık sık yer değiştirme durumuyla karşı karşıya kalan grupların yaşadığı psikolojik zorluklara odaklanarak, alan yazına önemli bir katkı sağlamayı ve bu alanda yapılan çalışmalara yeni bir perspektif kazandırmayı hedeflemektedir. İç göçün ve sık yer değiştirmenin bireylerin psikolojik sağlığı, sosyal uyum süreçleri ve aidiyet duygusu üzerindeki etkilerine ilişkin mevcut literatürün sınırlı olması, bu çalışmanın özgünlüğünü ve önemini daha da artırmaktadır. Elde edilen bulgular hem teorik hem de uygulamalı anlamda önemli çıkarımlar sunma potansiyeline sahiptir. Özellikle, sık yer değiştiren bireylerin psikolojik esneklik, endişe düzeyleri ve aidiyet duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi, bu alanda geliştirilecek psikolojik müdahale programlarına ve destek mekanizmalarına yönelik öneriler sunabilir. Ayrıca, bu çalışmanın sonuçları, benzer özelliklere sahip diğer gruplar üzerinde yapılacak araştırmalar için bir temel oluşturabilir ve gelecekteki çalışmalara metodolojik ve kavramsal anlamda rehberlik edebilir. Bu bağlamda, araştırmanın hem akademik hem de pratik alanda önemli bir boşluğu doldurma potansiyeli olduğu düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma,

- 18 yaş ve üzeri 400 memur ve memur ailesi üyesi ile,
- Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Endişe ve Anksiyete Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Genel Aidiyet Ölçeği aracılığıyla elde edilen verilerle sınırlıdır.

- Örneklem grubunun yalnızca memur ve memur aile üyelerinden oluşması, bulguların diğer meslek gruplarına genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır.
- Çevrimiçi anket yöntemi kullanılması, katılımcıların ölçekleri doldururken dikkat dağınıklığı veya yanıtlarında samimiyet eksikliği gibi sorunlara yol açabilmiş olabilir. Bu durum, verilerin geçerliliğini ve güvenilirliğini etkileyebilecek bir sınırlılık oluşturmaktadır.

Tanımlar

Aidiyet Duygusu: Aidiyet duygusu, bireyin kendisini bir topluluğun, kurumun veya grubun parçası olarak hissetmesi ve bu aidiyet hissiyle bağlantılı olarak kimlik oluşturma sürecini ifade etmektedir (Acar, 2024).

Göç: Göç, bireylerin veya grupların içinde bulundukları mekândan başka bir mekâna yerleşme amacıyla gerçekleştirdikleri coğrafi hareketlilik olarak tanımlanmaktadır (Arslan, 2012).

Kaygı: Kaygı, en genel tanımıyla, bireyin talihsizlik yaşama veya olası bir tehlike durumuyla karşılaşma ihtimaline karşı duyduğu mantık dışı tedirginlik veya bunaltı hali olarak ifade edilmektedir (İnegöl, 2016).

Psikolojik Esneklik: Psikolojik esneklik, bireyin bilinçli bir şekilde tercih ettiği değerler doğrultusunda istemli eylemler gerçekleştirmesi ve sezgilerini, duygularını, düşüncelerini ve anılarını, içinde bulunduğu koşulların gerektirdiği biçimde olduğu gibi deneyimlemesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve Lillis, 2021).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, araştırma ile ilgili kavramsal ve kuramsal çalışmalar ile tanımların yanı sıra, araştırmaya yönelik literatürde yer alan ve daha önce gerçekleştirilen çalışmalara da yer verilmiştir.

Göç

Göç, insanlık tarihi boyunca var olan ve toplumların gelişiminde önemli bir rol oynayan temel bir olgudur. İnsanlar, tarihin en eski dönemlerinden beri ekonomik, sosyal veya siyasi sebeplerle farklı coğrafyalara yer değiştirmişlerdir (Tsegay, 2023). Göç kavramı, evrensel olarak kesin bir tanıma sahip olmasa da genellikle bireylerin veya grupların belirli bir süre veya sürekli olarak yaşadıkları yerden ayrılmaları şeklinde açıklanmaktadır. Türk Dil Kurumu (TDK, 2024), bu olguyu, insanların ekonomik, toplumsal veya siyasi nedenlerle bir yerleşim yerinden başka bir yere taşınması olarak ifade etmektedir. Uluslararası Göç Örgütü (IOM, 2024) ise göçü, bireylerin geçici veya kalıcı olarak olağan ikametgâhlarını terk etmeleri ve sınır ötesi veya ülke içinde yeni bir yaşam alanına yerleşmeleri şeklinde tanımlamaktadır.

Göç yalnızca fiziksel bir yer değiştirme eylemi değil, aynı zamanda karmaşık bir sosyal süreçtir. Bu süreç, bireylerin karar verme aşamasından başlayarak hazırlık yapma, resmi işlemleri tamamlama, yeni bir coğrafyaya taşınma ve orada kültürel, sosyal ve ekonomik açıdan uyum sağlama gibi bir dizi adımı içermektedir. Yeni bir çevreye adapte olma, yerel sistemin bir parçası haline gelme ve farklı ihtiyaçlara cevap verme gibi unsurlar, göçün dinamik yapısını oluşturmaktadır. Bireyler bu süreçten geçerken, yaşamlarının pek çok alanında derin etkiler hissedebilmektedir (Virupaksha vd., 2014).

Göç, farklı geçmişlere ve sosyal kesimlere mensup bireyleri kapsayan, çeşitli hareketlilik biçimlerini içeren geniş bir kavramdır. Küreselleşmenin hız kazandığı günümüzde, göç olgusu pek çok ülkeyi ve bireyi doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir (IOM, 2017). Tarih boyunca afetler, çatışmalar, ekonomik krizler, açlık ve işsizlik gibi nedenlerle insanlar bireysel ya da toplu halde, gönüllü veya zorunlu şekilde yaşadıkları bölgelerin sınırlarını aşarak yeni yerleşim alanlarına yerleşmişlerdir (Şimşek, 2024). Bu hareketlilik, yalnızca coğrafi bir yer değiştirme değil, aynı zamanda ticari ve kültürel etkileşimlerin de önemli bir parçasıdır. Göç,

dünya genelinde milyonlarca insana yeni bir yaşam kurma ve güvenli bir gelecek inşa etme imkânı sağlamaktadır (OECD, 2018).

Göç, bireyleri içinde bulundukları toplumsal yapıdan kopararak yeni bir çevreye uyum sağlama sürecine dahil etmektedir. Bu süreçte, bireyler yeni kültürel dinamiklere adapte olmaya çalışırken, aynı zamanda kendi kültürel kimliklerini de bu yeni ortama taşıma çabası içine girebilmektedir. Bu durum hem yeni sosyal bağların kurulmasına hem de mevcut ilişkilerin dönüşmesine neden olmaktadır. Bireylerin yaşadıkları yerden ayrılıp farklı bir coğrafyaya yerleşmeleri, onların değer yargılarında, anlam dünyalarında ve yaşam algılarında önemli değişimlere yol açabilmektedir. Yeni yerleşim yerinin kültürel özellikleri, normları ve değerleri, bireylerin dünyaya bakış açılarını şekillendirmede etkili olmaktadır (Üngan, 2024).

Kaygı Kavramı

Kaygı, genel olarak bireyin belirsiz durumlar karşısında hissettiği endişe, tedirginlik ve huzursuzluk hali olarak tanımlanabilmektedir. Bu duygu, genellikle gelecekte yaşanabilecek olaylara dair belirsizlikten kaynaklanmakta ve somut bir tehdit olmamasına rağmen kişiyi rahatsız etmektedir. Kaygı, nedeni tam olarak belli olmayan veya açıklanamayan durumlara karşı ortaya çıkan bir tepki olarak da ifade edilebilmektedir (Şahin, 2019).

Bireyin kendini çaresiz ve savunmasız hissetmesi, kaygı düzeyini artırarak günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kaygı düzeyi yükselen bireyler, günlük rutinlerinde karşılaştıkları sıradan durumları bile abartılı bir şekilde felaketleştirme eğiliminde olabilmekte ve olayların en kötü ihtimalle sonuçlanacağını düşünebilmektedir. Günlük hayatta kaygıya neden olabilecek pek çok durumla karşılaşmak mümkündür, çünkü kaygı, bireylerin kendilerini keşfetme süreçlerinde, alışkanlıklarında meydana gelen değişimlerde veya yeni deneyimlere adım atarken ortaya çıkan doğal bir duygudur (Kalyon, 2018). Bu durumu, yaşamın doğal bir parçası olarak değerlendirebilmektedir; ancak kaygının şiddeti ve yoğunluğu, bireyin bu duyguyu nasıl deneyimlediğini belirleyen temel faktörlerdir. Bireylerin deneyimlediği kaygı, eğer mevcut durum veya olayla uyumlu bir düzeydeyse, bu normal kabul edilmekte ve kişiyi harekete geçiren bir işleve sahip olabilmektedir. Ancak bir uyarana karşı verilen tepki orantısız ve uygunsuz ise bu durum anormal düzeyde kaygıya yol açabilmektedir (Özakkaş, 2014). Anormal kaygı, bireylerin işlevselliğini bozarak kafa karışıklığına (konfüzyon) neden olabilmektedir. Ayrıca

yüksek kaygı düzeyi, öğrenme sürecinde gerekli olan motivasyon ve dikkati toplama becerisini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle, kaygı düzeyi yüksek bireyler için karmaşık bilgileri öğrenmek, basit bilgilere kıyasla daha zorlu bir süreç haline gelebilmektedir (Börü, 2000).

Kaygı, bireyler üzerinde çeşitli şekillerde etkiler gösterebilmektedir. Fizyolojik açıdan, mide bulantısı, terleme ve kalp atış hızında artış gibi belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Davranışsal düzeyde ise kaygı, bireylerin sosyal becerilerini, insanlarla olan iletişimini ve stresle başa çıkma yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Psikolojik olarak ise dikkat dağınıklığı ve kolayca öfkelenme (irritabilite) gibi durumlar gözlemlenebilmektedir (Kalyon, 2018).

Bireylerde kaygının ortaya çıkmasında genetik yatkınlık, davranışsal kısıtlamalar, duyguları ifade etme güçlüğü (aleksitimi) ve mükemmeliyetçi tutumlar gibi faktörler etkili olabilmektedir. Bununla birlikte, işlevselliği bozan kaygının temelinde genellikle çocukluk dönemindeki yaşantılar yatmaktadır. Örneğin, ebeveynlerin reddedici veya küçümseyici tutumları, güvensiz bağlanma stilleri, çocuğun sosyal çevresinde yaşadığı olumsuz deneyimler, akran zorbalığına maruz kalma veya yaşına uygun olmayan sorumluluklar yüklenmesi gibi durumlar, kaygı bozukluklarının gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir (Avcı-Yener, 2015).

Kaygının ortaya çıkmasında biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenler birlikte rol oynamaktadır. Uyku düzensizlikleri ve stres biyolojik faktörler arasında yer alırken, bireyin yaşadığı olayları nasıl değerlendirdiği psikolojik bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca kişinin çevresindeki insanlara yönelik tutum ve ilişkileri ise sosyal boyutu oluşturmaktadır (Zengin, 2019).

Cüceloğlu (2016), kaygıyla başa çıkma yöntemlerini bilinçli ve bilinçdışı olarak iki gruba ayırmıştır. Kişinin farkında olmadan kullandığı yöntemler savunma mekanizmalarıyla ilişkilendirilirken, bilinçli olarak uygulanan stratejiler bireyin deneyimlerinden öğrendiği becerilere dayanmaktadır. Kaygıyı yönetmenin en temel adımı, bireyin kaygısını fark edebilmesidir. Çünkü kişi endişelendiğinde, bunu bilinç düzeyinde algılamasa bile vücudu çeşitli tepkiler verebilmekte ve bu değişimleri anlamlandırmak her zaman kolay olmayabilmektedir. Kaygının bireyin hayatına ne denli nüfuz ettiği düşünüldüğünde, günlük yaşam üzerindeki etkisini göz ardı etmek mümkün değildir (Tolan, 2022).

Psikolojik Esneklik Kavramı

İnsan, doğumdan itibaren hayatın getirdiği pek çok değişime tanıklık etmekte ve bu süreçleri deneyimlemektedir. Bireylerin bu değişimlere ne derece uyum sağlayabildiği ve yeniliklere karşı ne kadar açık olduğu, psikolojik sağlamlıklarını koruma ve geliştirme becerilerini doğrudan etkileyen bir faktör olarak görülmektedir (Usta, 2023). Psikolojik esnekliği kavrayabilmek, bireyin yaşamı derinden sarsan olaylar karşısında (kayıplar, zorluklar, acı veren durumlar) uyum sağlama kapasitesini anlamakla yakından ilişkilidir (Özer, 2024). Kişilerin hayatın karşısına çıkardığı engellere verdikleri tepkiler farklılık gösterirken; bazı durumlarda bu engeller, bireyin tepki verme sürecini de kısıtlayabilmektedir. Bu sınırlar içinde karşılaşılan engeller veya zorluklar tek başına asıl sorunu oluşturmamaktadır. Asıl sorun, bireyin bu olumsuz deneyimlerden kaçınarak, çözüm üretebilecek adımları atmasının önüne geçmesidir (Erdem, 2024). Korku, kaygı ve üzüntü gibi duygularla yüzleşmek yerine bunları bastırmaya çalışmak uzun vadede daha büyük problemlere yol açabilmektedir. Bu nedenle, bu duyguların yaşamın doğal bir parçası olduğunu kabul ederek hareket etmek, ruhsal iyi oluş açısından büyük önem taşımaktadır (Aydın, 2017).

Psikolojik esneklik, bireyin ruh sağlığını koruyup geliştirmesine katkı sağlayan en önemli unsurlardan biri olarak kabul edilirken Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) temel odak noktalarından biridir (Doorley vd., 2020). Bu terapi yaklaşımına göre, psikolojik esneklik geliştiremeyen bireyler, geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimlere takılı kalma eğiliminde olup, işlevsiz bir benlik algısı oluşturabilmektedir. Bu durum, kişinin geçmişin yükü altında ezilmesine ve hayatını sağlıklı bir şekilde sürdürememesine yol açabilmektedir (Hayes vd., 2012).

Araştırmalar, psikolojik esnekliğin ruh sağlığıyla güçlü bir ilişki içinde olduğunu açıkça ortaya koymaktadır (Bond vd., 2008). Araştırmalar, çocukluk ve gençlik dönemlerinde yaşanan travmatik olayların, yetişkinlikte ortaya çıkan psikolojik sorunları tek başına açıklamakta yetersiz kaldığını göstermektedir. Asıl belirleyici faktörlerden biri, bireyin bu zorluklarla başa çıkabilme kapasitesidir. Özellikle psikolojik esnekliğin düşük olması, ruhsal problemlerin daha da şiddetlenmesine neden olabilmektedir (Ciarrochi vd., 2010). Psikolojik esneklik, bireyin hayatın getirdiği zorluklarla sağlıklı bir şekilde baş edebilmesini sağlayan koruyucu bir kalkan işlevi görmektedir (Lloyd vd., 2013).

Araştırmalar, psikolojik esnekliğin değişime uyum sağlayabilen bir yapıda olmasının, terapi süreçlerinde önemli bir avantaj sunduğunu ortaya koymaktadır (Richardson ve Jost, 2019). Kişilik özellikleri, öz şefkat, ego sağlamlığı ve yaşam kalitesi arasındaki bağlantılar incelendiğinde, psikolojik esnekliğin kişilik faktörleriyle en zayıf ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Pyszkowska, 2020). Bu durum, psikolojik esnekliğin doğrudan bireyin kişilik yapısına bağlı olmadığını ve zamanla geliştirilebileceğini göstermektedir. Diğer içsel kaynaklarla kıyaslandığında, esnekliğin birey tarafından daha hızlı benimsenebilir ve dönüştürülebilir olduğu söylenebilmektedir (Yavuz, 2024).

Psikolojik esneklik kavramına dair temel açıklamalar, günümüzün önde gelen terapi yöntemlerinden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) üzerinden şekillenmiştir. Bu alandaki öncülerden S.C. Hayes ve diğerleri (2006) psikolojik esnekliği, bireyin mevcut anı kabul ederek, değerlerine duyarlı bir şekilde davranışlarını sürdürmesi ve gerektiğinde bu davranışları değiştirme esnekliğine sahip olması olarak tanımlamaktadır (Özer, 2024). Harris (2019) psikolojik esnekliği, düşüncelerin olduğu gibi kabul edilmesiyle açıklarken; Kashdan ve Rottenberg (2010), bu olgunun birden çok yönü ve yeteneği kapsadığını ileri sürmüşlerdir. Söz konusu beceriler, yaşamın farklı alanlarında dengeyi sağlamak, kişisel ve sosyal işlevler tehdit altına girdiğinde zihinsel kaynakları verimli bir şekilde kullanmak, hayatı bilinçli bir farkındalıkla sürdürmek ve değişen koşullara uyum sağlamak şeklinde tanımlanabilmektedir (Özer, 2024). Shapiro'nun 1992 yılında yapmış olduğu tanıma göre psikolojik esneklik, mevcut yaşam koşullarındaki değişimlere hızlı bir şekilde tepki vererek, zihinsel süreçlerin anında dönüşmesi ve yeni duruma uyum sağlamasıdır. Bir başka açıklama ise duyguların, hislerin ve deneyimlerin olduğu gibi kabul edilmesi gerektiğini ve bunların değiştirilmesi ya da dönüştürülmesi gerekliliğinin olmadığı bir durumu ifade etmektedir (Ulubay, 2020). Bununla birlikte psikolojik esneklik, altı temel bileşenden oluşmaktadır: anda kalma, bağlamsal benlik, değerler, bu değerlere uygun yaşam, kabullenme ve bilişsel ayrışma (Luoma vd., 2010). Kabul ve Kararlılık Terapistleri, psikolojik esneklik düzeyini artırmak için bu altı bileşenin güçlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Bu süreç, bireylerde psikolojik esnekliğin gelişmesine yol açmalıdır (Özer, 2024).

Psikolojik Esneklik Boyutları

Psikolojik esneklik, altı temel bileşenden oluşan bütüncül bir yapıya sahiptir. Bu bileşenler birbirinden bağımsız olarak ele alınamamakta aksine, bir araya geldiklerinde esnek altıgen adı verilen bir bütünü meydana getirmektedir (Erdem, 2024).

An'da Olma Alt Boyutu

Anda olma boyutu, bireyin sahip olduğu tek gerçekliğin içinde bulunduğu an olduğunu vurgulamaktadır. Geçmiş ve gelecek, yalnızca şimdiki anda zihinde var olan düşünceler olarak ortaya çıkmaktadır. Geçmişe dair hatıralar veya geleceğe yönelik öngörüler, her ne kadar zihinde canlansa da yalnızca içinde bulunulan anda deneyimlenmektedir. Şimdiki ana bilinçli, istekli ve esnek bir şekilde odaklanmak, çevresel ve psikolojik deneyimlerin farkındalıkla yaşanmasını sağlamaktadır. Bu durum, bireyin anın farkındalığıyla etkileşim kurması ve yaşamı tam olarak deneyimlemesiyle açıklanabilmektedir (Harris, 2022). Şimdiki anla etkileşim kurma becerisi, dikkati istenilen şekilde daraltma, genişletme, sürdürme veya yönlendirme gibi unsurları içermektedir. Bu bakış açısına göre, şimdiki an, gelecekte yaşanacakların geçmişteki yansıması olarak değerlendirilmektedir. Geçmişte yaşanan deneyimler değiştirilemez olsa da şimdiki ana dair farklı seçenekler ve yaklaşımlar her zaman mümkündür (Hayes ve Lillis, 2021). Örneğin, herhangi bir durumdan kaçınmadan hareket edebilmek, davranışları daha esnek hale getirmek ve çevreyi daha net bir şekilde algılayabilmek, şimdiki anla kurulan etkileşim sayesinde gerçekleşebilmektedir (Harris, 2022).

Değerler

Değerler, bireylerin yaşamlarında yön gösterici bir rol oynayan temel unsurlardır. Kişinin nasıl davranmak istediğini, neyi temsil etmeyi amaçladığını ve hangi ilkeler doğrultusunda hareket edeceğini belirleyen davranışsal özellikler bütünüdür. Değerler, herhangi bir gerekçeye ihtiyaç duymaksızın hem bireyin kendisini hem de çevresindeki insanları kapsayan bir etki alanına sahiptir. Davranışların nitelikleri kadar, bu davranışların sonuçları da değerler çerçevesinde değerlendirilmektedir (Harris, 2022). Değerler, tekrar eden ve kalıcı bir yapıya sahiptir; belirli bir noktada sona eren bir durum olarak görülememektedir. Bireyler, değerlerini yaşam boyu sürdürme eğilimindedir ve bu doğrultuda davranışlarını

devam ettirmektedir. Örneğin, yardımseverlik değerini benimsemiş bir kişi, hayatını riske atacak kadar zorlu bir durumla karşılaşsa bile, bu değerinden taviz vermeden yardım etme eylemini gerçekleştirmeye devam etmektedir (Harris, 2022).

Değer Yönelimli Eylemler

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), değerlerle uyumlu şekilde hareket etmenin her durumda tek başına yeterli olmayabileceğini, hatta bazı kararların sürekli yeniden gözden geçirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Değerler doğrultusunda adım attıktan sonra ortaya çıkabilecek başarısızlıklar, olumsuz duygular veya zorlu düşüncelerle yüzleşmeye hazır olmak ve bunlara alan açmak, kararlı davranışın temel bir unsuru olarak kabul edilmektedir (Ciarrochi vd., 2010). Harris (2022), kararlı eylemi, değerlerin yol göstericiliğinde gerçekleştirilen hem zihinsel hem de fiziksel adımlar olarak ifade etmektedir. Dürtüsel davranışlardan uzaklaşarak, bilinçli ve amaçlı bir şekilde atılan adımlar, değer odaklı davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Motivasyon ve ilhamın temel değerlerden beslenerek, mevcut koşullara uyum sağlama ve esnek bir tutum sergileme, değerlerle uyumlu eylemlerin özünü oluşturmaktadır (Harris, 2023).

Ayrışma

Ayrışma, bireyin zihninde canlanan rahatsız edici düşünce ve anılardan belirli bir mesafe koyabilmesi anlamına gelmektedir (Karakuş ve Akbay, 2020). Bu süreçte, düşüncelerin davranışları nasıl etkileyebileceğinin farkına varılarak, onları yönlendirmeye çalışmadan önce ilk adım atılmaktadır. Temel amaç, bu düşünceleri sadece kelimeler ya da imgeler olarak gözlemleyip, onların işlevselliğini değerlendirmektir (Harris, 2022). Bireylerin düşüncelerine müdahale etmeden, bu düşünceleri fark etmeleri ve bu farkındalıkla hareket etmeleri sağlanmaktadır (Nalbant ve Yavuz, 2019). Örneğin, sosyalleşmek isteyen bir kişi, "rezil olacağım" şeklinde bir düşünce nedeniyle sosyal ortamlardan kaçınabilmektedir (Nalbant ve Yavuz, 2019). Bu tür durumlarda, kişiye bu düşüncelerle mücadele etmek yerine onları zihninde bir bulut ya da geçen bir araba gibi görselleştirmesi önerilmektedir (Harris, 2009).

Bağlamsal Benlik

Bağlamsal benlik kavramını tam olarak kavrayabilmek için iki farklı benlik türünü ele almak gerekmektedir. Bunlar, gözlemci benlik ve düşünsel benlik olarak ayrılmaktadır. Gözlemci benlik, kişinin bedenindeki değişimlerin, duygularının ve yaşamındaki rollerin farkında olup bunları izlerken kendisi değişime uğramayan bir yönü ifade etmektedir. Yani, birey, dışsal ve içsel değişimleri gözlemler, ancak bu değişimlerden etkilenmeden sadece bir izleyici rolünü üstlenmektedir. Diğer yandan düşünsel benlik, bireyin düşünce yapısını, hayallerini, planlarını ve inançlarını kapsamaktadır. Bu iki benlik arasındaki farkındalık, bireylerin acı verici ya da kaygı uyandıran düşüncelerine rağmen, bu düşüncelerin sadece geçici birer zihin ürünü olduğunu kabul etmelerine yardımcı olmaktadır (Harris, 2009).

Kabul

Bireyler genellikle acı veren duygulardan kaçınma eğilimine sahip olmaktadır. Ancak bu kaçış, genellikle sorunun çözümüne değil, acının ya da olumsuz davranışların daha da artmasına yol açmaktadır (Hayes ve Lillis, 2021). Kabul kavramı, kişilerin rahatsızlık veren düşünceleri, duyguları veya anıları olduğu gibi kabul edebilmeleriyle tanımlanmaktadır. Bu durum, kişinin yaşadığı olayı arzuladığı gibi anlamlandırmaya çalışmak yerine karşılaştığı durumu reddetmek yerine kabul edip, zihninde bunu yerleştirme yeteneğine sahip olduğunu ifade etmektedir (Harris, 2009).

Psikolojik esneklik, tüm bu bileşenlerin birbirleriyle derin bir etkileşim içinde işlediği bir olgudur. Bu unsurların güçlenmesi, genel anlamda psikolojik esnekliğin artmasını sağlamaktadır (Aslan ve Türk, 2022). Bireylerin değişen koşullara adaptasyon sağlama yeteneği, psikolojik esnekliğin temel özelliklerinden biridir. Bu bakış açısıyla, psikolojik esneklik seviyesi yüksek olan kişiler, yenilikleri ve değişimleri genellikle olumlu ve öğrenmeye açık deneyimler olarak kabul etmektedir (Ben-Itzhak vd., 2014).

Aidiyet Duygusu

Aidiyet duygusu ile ilgili yapılan literatür incelemelerine göre, aidiyet duygusunun tanımına dair evrensel bir anlayış bulunmamaktadır (Kılıç, 2022). Bu belirsizlik, aidiyetin tam olarak ne anlama geldiğini kavramayı güçleştirmiş ve gelecekte yapılacak çalışmaları da doğrudan etkilemiştir (Hidalgo ve Hernandez,

2001). Beşerî coğrafya, psikoloji ve sosyoloji gibi çeşitli bilim dallarında bu kavram üzerine sayısız çalışma yapılmış ve birçok açıdan ele alınarak detaylı bir şekilde irdelenmiştir. Sonuç olarak aidiyet duygusu, çok sayıda araştırmaya temel oluşturan, geniş çapta tartışılan bir olgu olma özelliğini taşımaktadır (Yılmazdoğan, 2017).

Aidiyet duygusuyla ilgili ilk araştırma, Bowlby tarafından 1979 yılında yapılmıştır. Bu çalışmada, aidiyet duygusu "bir bireyle belirli bir nesne arasında oluşan duygu yüklü, özgün bir bağ" şeklinde ifade edilmiştir (Brocato, 2006). Bowlby, bu olguyu özellikle ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerinden incelemiş ve aidiyetin, insanlar ile nesneler arasındaki duygusal bağlarla şekillendiğini belirtmiştir. Aidiyet, ilişkilerde karşılıklı anlayışı güçlendiren bir olgu olarak öne çıkmaktadır (Yaman, 2024). Bu duygu, bireyin çevresindeki insanlara ve objelere karşı hissettiği derin bir ihtiyaç ve bağlılık duygusunun bir sonucu olarak gelişmektedir. Aidiyet hissi, bireyin yaşamındaki eksiklikleri telafi etme arzusuyla başkalarıyla duygusal bağlar kurma ve onlara yönelme içgüdüsüdür. Bu duygu, kişiyi kendini değerli, güvenli ve anlamlı hissettiren bir temel oluşturmaktadır. Bir gruba ya da topluluğa dahil olma duygusu, iletişim kurma ve ilişkiler geliştirme arzusu, bireyin duygusal ihtiyaçlarının temel yapı taşlarını oluşturur (Koçyiğit, 2014). Ayrıca aidiyet duygusu, insanların hayatlarını sürdürebilmesi için gerekli olan temel ihtiyaçlardan, örneğin güvenlik gibi unsurlardan, beslenen bir olgu olarak da tanımlanabilmektedir (Brocato, 2006).

Aidiyet hissi, bireyin temel bir ihtiyaç olarak Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde yer almakta ve bir kişinin bir yere ya da gruba ait olma isteğini ifade etmektedir (Özer vd., 2020). Bu duygunun anlamı, "ilişkinlik" ve "bağlılık" gibi kavramlarla açıklanabilmektedir. Ancak bu bağlılık duygusunun biçimi, bireyin ait olduğu toplum, etnik kimlik, bir grup ya da bir sosyal sınıf gibi etmenlere göre değişkenlik göstermektedir (Alptekin, 2011). Bu yüzden aidiyet, bir öğrencinin okulu, bir taraftarın favori takımı ya da bir çalışanın işyerine duyduğu bağ ve bağlılıkla kendini göstermekte ve dışa yansımaktadır (Kaplan, 2019).

Bazen bir grup ya da topluluk tarafından dışlanmamak, bireylerin aidiyet duygusunun tatmin edilmesi için yeterli olabilmektedir (Duru, 2015). Yapılan çalışmalarda, aidiyet eksikliğinin genellikle sosyal dışlanma gibi olumsuz sonuçlar doğurduğu görülmektedir (Leary, 1999). Sosyal reddedilme, bireylerin ait olma hissini zedeleyerek çeşitli aktivitelerini sınırlayabilmekte ve duygusal açıdan kalıcı etkiler bırakabilmektedir (Baumeister vd., 2007).

Bireyler, toplumsal açıdan kendilerini yetersiz hissettikleri anlarda, başkalarından kabul görme ve güven arayışı içerisine girmektedir (Özdaş, 2017). Bireylerin bulundukları ortamda bir aidiyet hissetme isteği, kendi köklerini ve bir bütünün parçası olduklarını bilme gerekliliğinden kaynaklanmaktadır. Her birey, çevresiyle bu bağları kurarak kendini oraya ait hissetmek arzusundadır (Yazgan ve Yerlikaya, 2012). Ayrıca bireylerin karşılanması gereken sevgi ihtiyaçları doğrultusunda, başkalarıyla ilişki kurma isteği de büyük bir öneme sahiptir. Bireyler ilişkilerinde bağ kurdukça, bu bağın getirdiği tatminle daha derin bir ilişki kurma arzusunu hissetmektedir (Yaman, 2024).

Aidiyet duygusu, bireyin sosyal çevresiyle olan bağlarını güçlendirerek yalnızlık, yabancılaşma ve toplumsal içe kapanma gibi durumlarla başa çıkabilmesine olanak tanımakta ve bu şekilde bireyde pozitif bir yaklaşımın sürmesini sağlamaktadır (Mellor vd., 2008). Ancak bir kişinin aidiyet ihtiyacı yeterince karşılanmadığında uyumsuz, nevrotik davranışlar, sosyal kaygı ve güven eksiklikleri gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu durumlar, bireyin ilişki kurma ve sürdürme konusunda zorluklar yaşamasına ve çeşitli çaresiz yöntemlere başvurmasına yol açabilmektedir. Sonuç olarak, bu olumsuz süreçler hedefsizlik ve derin hayal kırıklıkları yaratabilmektedir (Kourou, 2019). Aidiyet duygusu yalnızca bireyin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojik iyilik halini de pekiştiren önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Hagerty ve Patusky, 1995).

Aidiyet Duygusu Türleri

Mekânsal Aidiyet Duygusu

Zaman ve mekân, varlığın mümkün olabilmesi için gerekli olan iki temel unsurdur. Bu unsurlar, varlık olgusunun temeli olarak kabul edilmektedir. İnsan, bir varlık olarak belirli bir zaman dilimi ve mekânda dünyaya gelmektedir. Bireylerin hayatında şekillenen ilişkiler de doğdukları andan itibaren başlar ve yaşamlarının her döneminde yeni ilişki ve mekânlarla devam etmektedir (Ayberk, 2019). Bu bağlamda, birey ile çevresi arasındaki etkileşim, aidiyet duygusunun gelişmesine yol açmaktadır (Alptekin, 2011). Zamanla, birey belirli bir mekâna duygusal bir bağ kurarak, o mekâna ait olduğunu hissetmeye başladığında, bu hissiyat mekânsal aidiyet duygusu olarak tanımlanmaktadır (Kılıç, 2022).

Antonsich (2010), mekânsal aidiyet duygusunu bireyin kendini bir mekânda tamamen rahat ve evinde hissedecek şekilde varlık bulması olarak tanımlamıştır.

Özellikle "evde hissetmek" kavramı bu çerçevede dikkat çekici bir öneme sahiptir. Diğer yandan mekânsal aidiyet eksikliği ise soyutlanma, yabancılaşma ve yalnızlık duyguları gibi olumsuz sonuçları doğurabilmektedir. Antonsich, bu duyguların bireyin yerinden edilmesiyle de ilişkilendirilebileceğini ve bu tür bir mahrumiyetin, kişinin zihinsel sağlığında bozulmalara ve motivasyon kayıplarına yol açabileceğini vurgulamıştır (Antonsich, 2010). Şehir yaşamında bireyler için sıkça gittiği mekânlar (örneğin berberler, çay bahçeleri, alışveriş merkezleri, sinemalar) sadece günlük yaşamın bir parçası değil, aynı zamanda aidiyet, kimlik ve benlik oluşturma süreçlerinde önemli rol oynayan alanlardır. Bu tür mekânlar, insanların sosyal bağlar kurmalarına ve yaşamın zorluklarından kaçmalarına fırsat sunmaktadır (Aytaç, 2007). Ancak bu tür mekânlarda aidiyet duygusu eksik olduğunda, bireyler olumsuz etkilerle karşılaşabilir ve ruhsal durumları olumsuz yönde değişebilmektedir (Çakı, 2017).

Grup Aidiyeti

Aidiyet duygusu, insanların bir gruba bağlanma ihtiyacını ifade eden ve bireyleri duygusal olarak bir araya getiren bir olgudur. Bu duygu, kişiye kendini bir topluluğun parçası hissettirirken, aynı zamanda diğerleri tarafından değerli görülme hissi de kazandırır. Özellikle ortak hedefler ve paylaşılan değerler etrafında birleşen bireyler, bu duyguyu daha yoğun bir şekilde deneyimlemektedir (Duru, 2007). Bir grubun oluşabilmesi için bireylerin benzer arzular ve ilkeler doğrultusunda bir araya gelmesi gerekmektedir; bu, grubun temelini oluşturan unsurlardan biridir (Kourou, 2019).

Bir gruba aidiyet hisseden kişi, yalnızca o topluluk içindeki bireylerin desteğini ve ilgisini kazanmakla kalmamakta, aynı zamanda sosyal ihtiyaçlarını da karşılamaktadır. Örneğin, grup üyeleri arasında bilgi alışverişi yaparak yeni deneyimler edinir ve bu süreçte kendini geliştirmektedir. Bu nedenle, bireyin özgüven kazanması ve sosyal becerilerini güçlendirmesi açısından gruplarla etkileşim içinde olması büyük önem taşımaktadır (Alptekin, 2011).

İnceoğlu (2011), bireylerin davranışlarının, içinde bulundukları grupların değerlerini, ilkelerini ve inançlarını yansıttığını belirtmektedir. Grup üyeleri, davranışlarını sürdürebilmek için genellikle grubun desteğine ihtiyaç duymaktadır. Grup içindeki bireylerin tutum ve kararları, zamanla değişebilmekte ve bu değişimler, bireyin gruba olan bağlılığını güçlendirebileceği gibi

zayıflatabilmektedir. Ancak grup üyeleri arasında güçlü bir sosyal bağ varsa, bireyler grubun aldığı kararları kendi kararları gibi benimseyebilmekte ve bu kararları içselleştirebilmektedir. Bu durum, bireylerin diğer grup üyelerini memnun etme arzusundan, onlara duydukları bağlılıktan ve dışlanma korkusundan kaynaklanmaktadır (Kourou, 2019).

Aile Aidiyeti

İnsanların yaşamlarında anlam arayışı, temel bir ihtiyaç olarak kabul edilmektedir. Bu süreçte bireyin bir topluluk, meslek, toplum veya aileyle kurduğu bağ, onun hayatına anlam katmada önemli bir rol oynamaktadır (Mavili vd., 2014). Aile kavramı, ekonomik ve sosyal yapıların bir parçası olarak tanımlanmakta ve bu nedenle sosyo-ekonomik sistemlerin temelinde yer aldığı ifade edilmektedir (Gür ve Kurt, 2011). Aile, bireylerin doğumlarından itibaren aidiyet duygusunu geliştirdikleri ilk sosyal çevredir. Bu duygu, bireyin toplumsal kimlik kazanma süreciyle birlikte okul, iş ve diğer sosyal çevrelere doğru genişleyerek varlığını sürdürmektedir (Arslan vd., 2019).

Aile içindeki bağlar ve aidiyet hissi, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla daha sağlıklı başa çıkabilmelerini ve bu sorunları çözme noktasında daha yetkin hale gelmelerini sağlamaktadır. Araştırmalar, aidiyet duygusunun yalnızca bireylerin psikolojik iyilik halleriyle değil, aynı zamanda sosyal yetkinlikleriyle de güçlü bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (Hagerty vd., 1996). İnsanlar, ailelerine ait oldukları duyguyu, bu aidiyetin hissedilmediği veya eksik olduğu zamanlarda daha derinden fark etmektedir. Çeşitli olumsuz davranışlar, suç geçmişleri ve toplumsal uyum sorunları genellikle aile bağlarının zayıflığından kaynaklanmaktadır. Aile içindeki dağınık ilişkiler ile suç davranışları arasında bir ilişki olduğu öne sürülmektedir (Temel ve Aksoy, 2016).

Ailede sevgi ve saygı temelinde yetiştirilen ve sorumluluk bilinci kazanan bireylerde aidiyet duygusunun daha güçlü olduğu tespit edilmiştir (Mavili, 2015). Ayrıca aile içinde düşüncelerini ve duygularını açıkça ifade edebilen, görüşlerine değer verilen bireylerin aidiyet hissiyatı daha da pekişmektedir (Polat, 2019). Ailede bu duyguyu yeterince hissedemeyen kişiler, dış dünyada benzer bir aidiyet arayışına girebilmekte ancak bu deneyim, aile içindeki aidiyet kadar sağlıklı gelişmeyebilmektedir. Kişiler, ailelerinden öğrenmeleri gereken olumlu davranışları

bazen dışarıda, yanlış yollarla ve hatalı şekillerde edinme yoluna gidebilmektedirler (Avşar, 2019).

İlgili Araştırmalar

İlgın ve Hacıhasanoğlu (2006) tarafından aidiyet kavramı hakkında gerçekleştirilen bir çalışmada, göç eden bireylerin aidiyet duygusunun tam olarak gelişmediği, bunun yerine ikili bir kimlik yapısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu durumun, yaşam alanlarındaki konut düzenlemelerinden kişisel eşyaların kullanımına ve günlük davranış biçimlerine kadar çeşitli yansımaları olduğu ortaya konulmuştur.

Giaccio ve diğerlerinin (2014) göçmen bireyler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmanın sonuçlarına göre, göçmen bireyler yerli halka göre psikoz, duygudurum bozuklukları, kaygı bozuklukları ve özellikle travma sonrası stres bozukluğu gibi ruhsal sağlık sorunlarıyla daha sık karşılaşmaktadır. Göç sürecinde yaşanan stres faktörleri, göç öncesi ve sonrasındaki zorlu koşullar, yeni bir ülkede uyum sağlama güçlükleri ve olumsuz yaşam şartları, bu bireylerde psikiyatrik rahatsızlıkların görülme sıklığını artırabilmektedir.

Hocaoğlu'nun (2014) yürüttüğü araştırmada, göç sonrası yaşanan travmatik olayların hem bireylerin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi hem de bu deneyimlerin sonraki nesillere nasıl yansıdığı incelenmiştir. Araştırma bulguları, göç sürecinde zorluklar ve travmalarla karşı karşıya kalan kadınların duygularını kontrol etmekte zorlandığını ortaya koymuştur. Ayrıca bu olumsuzluklardan yoğun şekilde etkilenen annelerin çocuklarının da daha yüksek düzeyde kaygı yaşadığı tespit edilmiştir.

Cormoş (2014), gerçekleştirdiği araştırmada, göçün bireyler üzerinde yalnızca fiziksel bir yer değişikliğiyle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda psiko-sosyal ve kültürel dönüşümleri de beraberinde getirdiğini ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre, göç eden bireyler yeni bir topluma uyum sağlama sürecinde kimlik, aidiyet ve sosyal ilişkiler gibi çeşitli alanlarda değişim yaşamakta, bu durum ise onların yaşam tarzlarını, değer yargılarını ve dünyaya bakış açılarını kaçınılmaz bir şekilde dönüştürmektedir.

Çelebi (2015) tarafından yapılan araştırmaya göre farklı bir kültüre adapte olma sürecinde bireyler, etnik ve kültürel açıdan kendilerinden farklı gruplarla etkileşime girdiklerinde belirsizlik duygusu yaşayabilmektedir. Bu belirsizlik,

özellikle göçmenlerin kaygı düzeylerinin artmasına neden olabilmektedir. Ayrıca göç edilen ülkeye ilişkin yeterli bilgiye sahip olunmaması, bu süreçte yaşanan belirsizlik ve kaygı hissini daha da artırabilmektedir.

Sakız (2015) tarafından yapılan çalışmaya göre çağımızda yaşanan iç savaşlar, açlık, işkence ve ölüm tehditleri gibi durumlar, mülteciler için ciddi psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Göç öncesinde travmatik olaylara maruz kalan ve bunlarla mücadele eden bireyler, yeni bir ülkeye yerleşme sürecinde de benzer zorluklarla karşılaşabilmektedir. Bu süreçte sıklıkla yalnızlık, kültürel kimlik kaybı, endişe, çökkünlük, öfke, suçluluk ve umutsuzluk gibi duygular yaşanmaktadır. Bu duygular ve deneyimlerin çok yoğun yaşanması durumunda mülteciler ve göçmenler, yaşadıkları zorluklara rağmen bazen geri dönme düşüncesine kapılabilmektedir.

Bustamante ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, göçün bireyler üzerinde özellikle uyum süreci ve yeni bir kültüre entegre olma gerekliliğiyle bağlantılı belirli stres faktörleri yarattığını vurgulamaktadır. Bu sürecin, bireyin ruh sağlığı başta olmak üzere farklı yaşam alanlarında çeşitli etkiler doğurabileceği belirtilmektedir. Çalışmada göçmen toplulukların sağlık sorunlarına, özellikle psikolojik rahatsızlıklara karşı daha duyarlı olabilecekleri ve geleceğe yönelik daha fazla kaygı ya da umutsuzluk hissedebilecekleri ifade edilmektedir.

Bozok'un (2019) gerçekleştirdiği araştırmada, göç sürecinin toplumsal cinsiyet perspektifinden ele alınmış ve özellikle erkeklerin bu süreçte yaşadığı zorluklar incelenmiştir. Çalışma, erkek göçmenlerin alıştıkları kültürel yapının dışında bir toplumda varlık gösterirken statülerinde ve toplumsal kimliklerinde kırılmalar yaşadıklarını ve bunun da ciddi düzeyde kaygıya yol açtığını ortaya koymaktadır. Türk toplumunun ataerkil yapısı nedeniyle, göç deneyiminin kadınlar ve erkekler üzerinde farklı etkiler yarattığı ve her iki grubun da süreci kendine özgü biçimlerde deneyimlediği vurgulanmaktadır. Göçle birlikte, erkeklerin toplumsal konumlarının sarsılacağına dair duydukları endişe ve kadınların göç sürecindeki zorluklardan kaynaklanan psikolojik etkileri, her iki cinsiyet için de yoğun kaygı yaratabilmektedir. Artan kaygı düzeyi ise bireylerin yeni topluma uyum sağlamasını zorlaştırarak, hedeflerine odaklanmalarına engel oluşturmaktadır.

Kieseppa ve diğerlerinin (2021) gerçekleştirmiş olduğu çalışmaya göre bazı göçmenler, içinde bulundukları toplumun yerleşik bireylerine kıyasla ruh sağlığı açısından daha kırılgan olabilmektedir. Depresyon ve anksiyete bozuklukları, göçmenler arasında en sık rastlanan psikolojik rahatsızlıklar arasında yer almaktadır.

Çalışmada, bu durumun ortaya çıkmasında göç öncesinde yaşanan travmatik olaylar, uyum sürecinde karşılaşılan kültürel ve sosyal engeller, ayrımcılığa maruz kalma ve toplumsal statü kaybı gibi pek çok etkenin rol oynadığı ifade edilmektedir.

Hatıplı ve Daşkıran'ın (2021) çalışmasına göre göç eden bireylerde anksiyete, depresyon ve psikosomatik rahatsızlıklar gibi çeşitli ruh sağlığı sorunları ortaya çıkabilmektedir. Bu süreç, bireylerin hem psikolojik hem de sosyal ve biyolojik açıdan derin etkiler yaşamasına neden olabilmektedir. Göçmenler, bir yandan kendi kültürel kimliklerini ve değerlerini koruma çabası içindeyken, diğer yandan yeni yaşam alanlarına uyum sağlamak için mücadele etmektedir. Bu ikilem, bireylerde çaresizlik hissini artırarak kaygı ve korku seviyelerini yükseltebilmektedir. Göç sürecine ilişkin endişeler, daha harekete geçmeden "Beni neler bekliyor?" sorusuyla başlayıp, yolculuk sırasında "Bu süreci nasıl atlatacağım?" düşüncesiyle devam etmekte ve yerleşme sonrasında "Şimdi ne yapmalıyım?" kaygısıyla derinleşmektedir.

Chagel ve Akgün (2023) tarafından yürütülen bir çalışmada, İstanbul'da yaşayan Suriyeli göçmenlerin sosyal ve fiziksel çevreyle olan ilişkileri mercek altına alınmış, bu süreçte aidiyet duygusu ve kültürel alışkanlıkların nasıl şekillendiği analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, göçmenlerin yeni bir mekâna uyum sağlamasında en etkili unsurun sosyal sermaye olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle hemşerilik ilişkilerinin devam ettirilmesi ve dil becerilerinin artırılmasının sosyal bağları korumada ve güçlendirmede kilit bir rol üstlendiği belirlenmiştir. Bu süreçte, kültürel alışkanlıkların ve geçmiş yaşam deneyimlerinin, göçmenlerin yeni çevrelerine adaptasyonunda önemli bir etkiye sahip olduğu da vurgulanmıştır.

Yıldırım ve diğerleri (2024) tarafından yapılan araştırma, Suriyeli mültecilerin yaşam memnuniyeti ve iyi olma hali üzerinde dayanıklılık, umut, aidiyet ve sosyal desteğin rolünü incelemektedir. Çalışma, Irak'ta yaşayan 18-60 yaş arası 361 Suriyeli mülteciye elde edilen verileri kullanarak, mültecilerin psikolojik iyi olma hallerini anlamaya yönelik bir yaklaşım sunmuştur. Sonuçlar, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek dayanıklılık, aidiyet ve gelişim düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca sosyo-demografik faktörler (yaş, cinsiyet ve ekonomik düzey) dayanıklılık, umut, aidiyet, sosyal destek, yaşam memnuniyeti ve gelişme ile ilişkili bulunmuştur. Dayanıklılık ve umut, yaşam memnuniyeti ve gelişme ile pozitif ilişki gösterirken, aidiyet ve sosyal destek yalnızca gelişme ile ilişkili olmuştur.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama yöntemleri, veri analiz süreçleri ve elde edilen bulguların raporlaştırılmasına ilişkin detaylı bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, iç göç yaşayan memur ailesi üyelerinde kaygı düzeyi, psikolojik esneklik ile aidiyet duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma desenlerinden biri olan ilişkisel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel model, iki veya daha fazla nicel değişken arasındaki ilişkinin bir korelasyon katsayısı ile ölçülmesine dayanmaktadır (Fraenkel vd., 2012). Bu yöntem, değişkenler arasındaki değişim varlığını ve bu değişimin derecesini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Creswell, 2017).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, iç göç yaşayan memur ailesi bireylerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise amaçsal örneklem yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme ile 18 yaş ve üzeri 400 katılımcıdan oluşturulmaktadır. Ölçüt örnekleme yönteminde, katılımcılar belirli ölçütlere uygunluklarına göre seçilir ve bu şekilde bir grup temsil edilmiş olmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Örnekleme yer alacak bireylerde, son üç yıl içinde iç göç yaşamış olma kriteri aranmıştır. Araştırma için kullanılan örneklem formülü ile evrenden seçilen örneklem büyüklüğü hesaplanmış ve 384 birey örneklem olarak kabul edilmiştir (Yıldırım vd., 2016). Araştırmada, memur ve memur ailesi üyesi olan toplamda 400 bireye ulaşılmıştır. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.*Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş		
18-25	105	26,25
26-33	109	27,25
34-41	112	28,00
42 ve üstü	74	18,50
Cinsiyet		
Kadın	224	56,00
Erkek	176	44,00
Eğitim durumu		
Lise ve altı	99	24,75
Lisans ve üstü	301	75,25
Medeni durum		
Bekar	207	51,75
Evli	193	48,25
Çalışma durumu		
Evet	217	54,25
Hayır	183	45,75
Meslek		
Diğer	301	75,25
Memur	99	24,75
Daha önce yurt içinde iş sebebiyle zorunlu göç etme		
Evet	400	100,00
Göç süresinin 3 yıldan fazla olma durumu		
Evet	317	79,25
Hayır	83	20,75

Tablo 1.'de araştırma kapsamındaki katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1.'e göre katılımcıların %26,25'inin 18-25 yaş, %27,25'inin 26-33 yaş, %28,0'inin 34-41 yaş ve %18,50'sinin 42 yaş ve üstü yaş grubunda, %56,0'sının kadın, %44,0'ünün erkek, %24,75'inin lise ve altı, %75,25'inin lisans ve üstü, %51,75'inin bekar ve %48,25'inin evli olduğu, %54,25'inin çalıştığı, %24,75'inin memur olduğu, %100,0'ünün daha önce yurt içinde iş sebebiyle zorunlu göç ettiği, %79,25'inin göç süresinin 3 yıldan fazla olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla "Sosyodemografik Bilgi Formu", kaygı ve anksiyete düzeylerini ölçmek için "Endişe ve Anksiyete Ölçeği", psikolojik esneklik düzeylerini değerlendirmek için "Psikolojik Esneklik Ölçeği" ve genel aidiyet duygusunu belirlemek amacıyla "Genel Aidiyet Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formunda, katılımcılara ilişkin demografik özellikleri belirlemeye yönelik olarak yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu, meslek, daha önce yurt içinde iş sebebiyle zorunlu göç deneyimi yaşayıp yaşamadığı ve göç süresinin üç yıldan fazla olup olmadığına dair sorular yer almaktadır. Sosyo-demografik bilgi formunda toplam sekiz soru yer almaktadır.

Endişe ve Anksiyete Ölçeği

Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ), Dugas ve diğerleir (2001) tarafından geliştirilmiştir. EAÖ kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Dokuz (0-8) puanlı Likert tipli ölçek EAÖ'nün 11 maddesini ölçmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 0 ile 80 arasındadır. Cronbach's Alfa değeri .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik ile güvenirlik çalışmaları Akyay (2016) gerçekleştirilmiştir. EAÖ, 11 maddeden oluşmakta olup, alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 80'dir. Ölçeğin toplam puanı, birinci madde hariç tutulmak kaydıyla, 4 şıklı yanıtlarla verilen 11 maddeye verilen yanıtların toplamı ile hesaplanmaktadır. Türkçe uyarlamanın Cronbach's Alfa değeri .89 olarak bulunmuştur. EAÖ kapsamında ölçülen özellikler, endişenin aşırı ve kontrol dışı boyutları, endişe konuları, bozukluğun sıklığı ve süresi, endişenin anksiyeteyle

ilişkili çaresizlik duygusu, somatik belirtiler ve insan hayatına etkileri olarak tanımlanmıştır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen bu ölçek, toplamda 23 maddeden oluşmakta ve 7 dereceli Likert tipi bir puanlama ölçeği kullanmaktadır. Ölçek, üç alt boyut üzerinde yapılandırılmıştır: yaşantıya açıklık, davranışsal farkındalık ve değerler doğrultusunda yaşam. Yapılan güvenirlik analizlerine göre, ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alfa) .91 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için iç tutarlılık değerleri sırasıyla, yaşantıya açıklık için .90, davranışsal farkındalık için .87 ve değerler doğrultusunda yaşam için .90 olarak belirlenmiştir. Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilen Türkçe uyarlama çalışması ile ölçeğin kapsamı genişletilmiş ve 28 maddeden oluşan, 5 alt boyutlu bir yapıya kavuşturulmuştur. Bu uyarlama sonrasında, ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları ise, değerler ve değerler doğrultusunda davranış için .84, anda olma için .60, kabul için .72, bağlamsal benlik için .73 ve ayrışma için .59 olarak bulunmuştur.

Genel Aidiyet Ölçeği

Genel Aidiyet Ölçeği, 2012 yılında Malone, Pillow ve Osman tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, 2 alt boyut (Kabul edilme/İçerilme, Reddedilme/Dışlanma) ve toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Ölçek, 7 dereceli Likert tipi sorulardan (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 7 = Tamamen katılıyorum) oluşmakta olup, ters madde içeren sorular ters puanlanarak "aidiyet" olgusunun tek bir boyut olarak ölçülmesi sağlanmaktadır. Türkçe uyarlaması, Duru tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Yapılan geçerlilik ve güvenirlik analizleri sonucunda, Genel Aidiyet Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak belirlenmiştir. Bu ölçek, "aidiyet" duygusunu ölçmeyi amaçlamaktadır ve yüksek puan alınması, bireyin aidiyet duygusunun yüksek olduğunu göstermektedir.

Veri Analizi

Araştırma verilerinin istatistiksel analizlerinde Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) 27.0 yazılımı kullanılmıştır.

Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeğine verdikleri yanıtların güvenilirliği için Cronbach Alfa testi uygulanmış olup, alfa katsayıları Genel Aidiyet Ölçeği için 0,834, Psikolojik Esneklik Ölçeği için 0,841 ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği için 0,960 bulunmuştur.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı için frekans analizleri yapılmış, Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 2.

Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarının normalliği

	Kolmogorov-Smirnov				
	İst.	sd	p	Çarpıklık	Basıklık
Kabul edilme	0,135	400	0,000*	0,181	-0,923
Dışlanma	0,161	400	0,000*	-0,593	0,746
Genel Aidiyet Ölçeği	0,092	400	0,000*	-0,779	-0,322
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	0,074	400	0,000*	-0,372	-0,416
Anda olma	0,060	400	0,001*	-0,559	-0,153
Kabul	0,059	400	0,002*	-0,680	0,040
Bağlamsal benlik	0,084	400	0,000*	-0,570	0,167
Ayrışma	0,073	400	0,000*	-0,317	0,115
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,052	400	0,012*	0,481	-0,039
Endişe ve Anksiyete Ölçeği	0,145	400	0,000*	-1,079	0,372

* $p < 0,05$

Tablo 2.'de Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarının normalliği için Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık değerleri kullanılmıştır.

Tablo 2.'de verilen Kolmogorov-Smirnov testi bulgularına göre verilerin normal dağılım göstermediği ancak çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olmasından dolayı verilerin normal dağılıma uyduğu belirlenmiştir Tabachnick ve Fidell (2013) bir veri setinin çarpıklık ve basıklığının $\pm 1,5$ arasında olmasında verilerin normal dağılım göstereceğini ifade etmiştir.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarının

karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi ve ANOVA uygulanmış, ileri analizlerde Tukey testi kullanılmıştır. Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonların incelenmesi için Pearson testi uygulanmıştır. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkide Genel Aidiyet Ölçeği puanlarının aracı rolü için yapısal eşitlik modellemesi uygulanmıştır.

Çalışma Planı

Araştırmanın ilk aşamasında, kullanılan ölçekler ve enstrümanlar için geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır.	Aralık 2023
İkinci aşamada, araştırma sürecine başlanmadan önce, Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan etik onay alınmıştır.	Mayıs 2024
Üçüncü aşamada ise, ölçekler, kişisel bilgi formu, katılımcı bilgilendirme formu ve katılımcı onam formları, Google Form aracılığıyla çevrimiçi olarak düzenlenmiş ve veriler toplanmıştır.	Haziran-Ekim 2024
Kavramsal temeller ve ilgili araştırmaların incelenmesi	Kasım-Aralık 2024
Örneklem grubundan elde edilen veriler üzerinde istatistiksel analizler yapılmış ve elde edilen bulgular, mevcut literatür ışığında tartışılarak sonuçlar ve öneriler sunulmuştur.	Ocak-Şubat 2025

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Tablo 3.

Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Kabul edilme	400	32,07	8,49	6,00	42,00
Dışlanma	400	16,61	10,35	6,00	42,00
Genel Aidiyet Ölçeği	400	57,59	11,95	33,00	84,00
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	400	52,70	10,80	20,00	70,00
Anda olma	400	30,47	9,13	7,00	49,00
Kabul	400	16,49	5,97	5,00	30,00
Bağlamsal benlik	400	11,66	4,26	3,00	21,00
Ayrışma	400	12,11	3,78	3,00	21,00
Psikolojik Esneklik Ölçeği	400	123,43	20,97	63,00	182,00
Endişe ve Anksiyete Ölçeği	400	33,14	22,21	0,00	80,00

Tablo 3.'te araştırmada katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları için tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 3.'e göre katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeğinde yer alan kabul edilmeden $32,07 \pm 8,49$ puan, dışlanmadan $16,61 \pm 10,35$ puan ve ölçek genelinden $57,59 \pm 11,95$ puan aldıkları belirlenmiştir.

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ortalama $123,43 \pm 20,97$ puan, değerler ve değerler doğrultusunda davranıştan $52,70 \pm 10,80$ puan, anda olmadan $30,47 \pm 9,13$ puan, kabulden $16,49 \pm 5,97$ puan, bağlamsal benlikten $11,66 \pm 4,26$ puan, ayrışmadan $12,11 \pm 3,78$ puan aldıkları tespit edilmiştir.

Araştırmadaki katılımcıların Endişe ve Anksiyete Ölçeğinden ortalama $33,14 \pm 22,21$ puan aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4.

Katılımcıların yaş grubuna göre Genel Aidiet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları karşılaştırmaları

	Yaş grubu	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Kabul edilme	18-25	105	30,78	7,81	11,00	42,00	3,628	0,013*	1-3,1-4
	26-33	109	30,84	8,95	8,00	42,00			2-3,2-4
	34-41	112	33,89	8,70	6,00	42,00			
	42 ve üstü	74	32,96	7,93	11,00	42,00			
Dışlanma	18-25	105	19,71	10,71	6,00	42,00	5,840	0,001*	1-2, 1-3
	26-33	109	16,70	10,59	6,00	42,00			1-4
	34-41	112	13,98	9,87	6,00	39,00			2-3,3-4
	42 ve üstü	74	16,03	9,15	6,00	42,00			
Genel Aidiet Ölçeği	18-25	105	54,90	12,27	34,00	84,00	5,945	0,001*	1-3
	26-33	109	56,50	11,90	33,00	84,00			2-3
	34-41	112	61,32	10,12	34,00	74,00			
	42 ve üstü	74	57,39	12,93	34,00	84,00			
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	18-25	105	50,47	11,17	20,00	70,00	7,107	0,000*	1-3,1-4
	26-33	109	50,51	11,24	20,00	70,00			2-3,2-4
	34-41	112	55,94	10,05	20,00	70,00			
	42 ve üstü	74	54,18	9,36	32,00	70,00			
Anda olma	18-25	105	28,89	8,45	7,00	47,00	1,477	0,220	
	26-33	109	31,24	8,64	10,00	49,00			
	34-41	112	31,02	9,92	8,00	49,00			
	42 ve üstü	74	30,77	9,43	12,00	49,00			
Kabul	18-25	105	16,49	6,17	5,00	30,00	3,202	0,023*	2-3
	26-33	109	17,72	5,97	5,00	30,00			
	34-41	112	15,25	5,44	5,00	30,00			
	42 ve üstü	74	16,57	6,17	5,00	28,00			
Bağlamsal benlik	18-25	105	11,11	3,81	3,00	21,00	1,084	0,356	
	26-33	109	11,55	4,09	4,00	21,00			
	34-41	112	11,94	4,51	3,00	21,00			
	42 ve üstü	74	12,15	4,66	3,00	21,00			
Ayrışma	18-25	105	10,85	3,55	5,00	21,00	8,998	0,000*	1-3,1-4
	26-33	109	11,69	3,38	4,00	21,00			
	34-41	112	12,92	3,98	3,00	21,00			
	42 ve üstü	74	13,30	3,78	3,00	21,00			
Psikolojik Esneklik Ölçeği	18-25	105	117,80	20,03	63,00	169,00	4,503	0,004*	1-3,1-4
	26-33	109	122,71	22,41	63,00	182,00			
	34-41	112	127,06	20,74	63,00	179,00			
	42 ve üstü	74	126,96	18,82	70,00	182,00			
Endişe ve Anksiyete Ölçeği	18-25	105	38,35	20,62	0,00	78,00	3,314	0,020*	1-3
	26-33	109	33,06	21,16	2,00	80,00			1-4
	34-41	112	31,46	23,30	1,00	80,00			
	42 ve üstü	74	28,42	23,17	1,00	76,00			

* $p < 0,05$

Tablo 4.'te katılımcıların yaş grubuna göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları karşılaştırmalarına ait ANOVA bulguları verilmiştir.

Katılımcıların yaş grubuna göre Genel Aidiyet Ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). 18-25 yaş ve 26-33 yaş grubu katılımcıların kabul edilmeden aldıkları puanlar 34-41 yaş ve 42 yaş ve üstündekilere göre düşüktür. 18-25 yaş grubu katılımcıların dışlanma alt boyutundan aldıkları puanlar diğer yaş gruplarındaki katılımcılara göre yüksektir. Ayrıca 34-41 yaş katılımcıların dışlanmadan aldıkları puanlar 26-33 yaş ve 42 yaş ve üstü katılımcılardan düşük bulunmuştur. 34-41 yaş grubu katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği puanları 18-25 yaş ve 26-33 yaş grubu katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların yaş grubuna göre Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden, değerler ve değerler doğrultusunda davranıştan, kabulden ve ayrışmadan aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). 18-25 yaş ve 26-33 yaş grubu katılımcıların değerler ve değerler doğrultusunda davranıştan aldıkları puanların 34-41 yaş ve 42 yaş ve üstü olan katılımcılara göre daha düşüktür. 26-33 yaş grubu katılımcıların kabulden aldıkları puanlar 34-41 yaşındakilere yüksek bulunmuştur. 18-25 yaş grubundaki katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ve ayrışmadan aldıkları puanların 34-41 yaş ve 42 yaş ve üstü katılımcılara göre daha düşüktür.

Katılımcıların yaş grubuna göre Endişe ve Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). 18-25 yaş grubu katılımcıların Endişe ve Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanların 34-41 yaş ve 42 yaş ve üstü katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 5.

Katılımcıların cinsiyetine göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları karşılaştırmaları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Kabul edilme	Kadın	224	33,00	7,70	2,481	0,014*
	Erkek	176	30,89	9,28		
Dışlanma	Kadın	224	15,30	9,40	-2,872	0,004*
	Erkek	176	18,27	11,26		
Genel Aidiyet Ölçeği	Kadın	224	58,59	11,56	1,897	0,059
	Erkek	176	56,32	12,34		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Kadın	224	53,44	10,40	1,557	0,120
	Erkek	176	51,75	11,26		
Anda olma	Kadın	224	31,03	9,02	1,371	0,171
	Erkek	176	29,77	9,25		
Kabul	Kadın	224	16,16	5,51	-1,263	0,207
	Erkek	176	16,91	6,49		
Bağlamsal benlik	Kadın	224	11,68	4,17	0,148	0,882
	Erkek	176	11,62	4,37		
Ayrışma	Kadın	224	12,26	3,96	0,888	0,375
	Erkek	176	11,92	3,54		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Kadın	224	124,57	20,65	1,230	0,220
	Erkek	176	121,97	21,34		
Endişe ve Anksiyete Ölçeği	Kadın	224	32,20	22,14	-0,956	0,339
	Erkek	176	34,34	22,30		

* $p < 0,05$

Katılımcıların cinsiyetine göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları karşılaştırmalarına dair bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 5.'te gösterilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetine göre Genel Aidiyet Ölçeğinde bulunan kabul edilme ve dışlanma alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Kadın katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeğinde bulunan kabul edilme alt boyutundan aldıkları puanlar erkeklere göre yüksek, dışlanma alt boyutundan aldıkları puanlar ise düşüktür.

Katılımcıların cinsiyetine göre Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Araştırmada yer alan katılımcıların cinsiyetine göre Endişe ve Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 6.

Katılımcıların eğitim durumuna göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları karşılaştırmaları

	Eğitim durumu	n	$\bar{x}$	s	t	p
Kabul edilme	Lise ve altı	99	30,72	8,59	-1,837	0,067
	Lisans ve üstü	301	32,52	8,42		
Dışlanma	Lise ve altı	99	18,10	8,94	1,661	0,097
	Lisans ve üstü	301	16,11	10,74		
Genel Aidiyet Ölçeği	Lise ve altı	99	54,15	12,56	-3,345	0,001*
	Lisans ve üstü	301	58,72	11,54		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Lise ve altı	99	53,97	10,06	1,352	0,177
	Lisans ve üstü	301	52,28	11,02		
Anda olma	Lise ve altı	99	29,08	8,60	-1,753	0,080
	Lisans ve üstü	301	30,93	9,27		
Kabul	Lise ve altı	99	15,43	5,18	-2,038	0,042*
	Lisans ve üstü	301	16,84	6,17		
Bağlamsal benlik	Lise ve altı	99	12,31	4,63	1,778	0,076
	Lisans ve üstü	301	11,44	4,11		
Ayrışma	Lise ve altı	99	12,52	3,88	1,229	0,220
	Lisans ve üstü	301	11,98	3,75		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Lise ve altı	99	123,31	20,16	-0,061	0,951
	Lisans ve üstü	301	123,46	21,26		
Endişe ve Anksiyete Ölçeği	Lise ve altı	99	36,63	22,90	1,804	0,072
	Lisans ve üstü	301	32,00	21,90		

* $p<0,05$

Tablo 6.'da araştırmada yer alan katılımcıların eğitim durumuna göre Genel Aidiyet leği, Psikolojik Esneklik leği ve Endişe ve Anksiyete leği puanları karşılaştırmaları için uygulanan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Araştırmadaki katılımcıların eğitim durumuna göre Genel Aidiyet leği toplamından aldıkları puanların arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmış olup, lisans ve üstü düzeyde eğitimli olanların Genel Aidiyet leği toplamından aldıkları puanların lise ve altı düzeyde eğitim almış olanlara göre daha yüksektir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre Psikolojik Esneklik leğinde yer alan kabulden aldıkları puanların arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Lisans ve üstü düzeyde eğitim almış olan katılımcıların Psikolojik Esneklik leğinde yer alan kabulden aldıkları puanların lise ve altı düzeyde eğitim almış olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre Endişe ve Anksiyete leğinden aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 7.

Katılımcıların medeni durumuna göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları karşılaştırmaları

	Medeni durum	n	$\bar{x}$	s	t	p
Kabul edilme	Bekar	207	31,02	8,23	-2,576	0,010*
	Evli	193	33,20	8,64		
Dışlanma	Bekar	207	17,94	10,53	2,696	0,007*
	Evli	193	15,17	9,99		
Genel Aidiyet Ölçeği	Bekar	207	55,57	12,51	-3,548	0,000*
	Evli	193	59,76	10,94		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Bekar	207	50,77	11,44	-3,749	0,000*
	Evli	193	54,76	9,69		
Anda olma	Bekar	207	29,75	8,58	-1,634	0,103
	Evli	193	31,24	9,65		
Kabul	Bekar	207	17,19	6,10	2,440	0,015*
	Evli	193	15,74	5,74		
Bağlamsal benlik	Bekar	207	11,16	4,09	-2,402	0,017*
	Evli	193	12,18	4,38		
Ayrışma	Bekar	207	11,32	3,48	-4,431	0,000*
	Evli	193	12,96	3,91		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Bekar	207	120,20	21,86	-3,225	0,001*
	Evli	193	126,89	19,43		
Endişe ve Anksiyete Ölçeği	Bekar	207	35,90	21,05	2,593	0,010*
	Evli	193	30,18	23,08		

* $p < 0,05$

Tablo 7. ‘de katılımcıların medeni durumuna göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları karşılaştırmaları için uygulanmış olan bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların medeni durumuna göre Genel Aidiyet Ölçeği toplamından, ölçekte bulunan kabul edilme ve dışlanma alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bekar katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği toplamından ve kabul edilme alt boyutundan

aldıkları puanların evli katılımcılara göre daha düşük, dışlanma alt boyutundan aldıkları puanların ise daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların medeni durumuna göre Psikolojik Ölçeği genelinden, ölçekte bulunan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Evli olanların Psikolojik Ölçeği genelinden, ölçekte bulunan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutlarından aldıkları puanların bekarlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma kapsamına alınan katılımcıların medeni durumuna göre Endişe ve Anksiyete Ölçeği genelinden aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bekar katılımcıların Endişe ve Anksiyete Ölçeğinden evli olanlara göre daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir.

Tablo 8.

Katılımcıların göç süresinin 3 yıldan fazla olma durumuna göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları karşılaştırmaları

	Göç süresinin 3 yıldan fazla olma durumu	n	$\bar{x}$	s	t	p
Kabul edilme	Evet	317	31,72	8,69	-1,630	0,104
	Hayır	83	33,42	7,58		
Dışlanma	Evet	317	17,22	10,51	2,326	0,021*
	Hayır	83	14,27	9,42		
Genel Aidiyet Ölçeği	Evet	317	57,16	12,19	-1,424	0,155
	Hayır	83	59,25	10,91		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Evet	317	52,24	10,43	-1,648	0,100
	Hayır	83	54,43	12,05		
Anda olma	Evet	317	30,46	9,13	-0,051	0,959
	Hayır	83	30,52	9,18		
Kabul	Evet	317	16,62	6,09	0,882	0,379
	Hayır	83	15,98	5,45		
Bağlamsal benlik	Evet	317	11,60	4,19	-0,539	0,590
	Hayır	83	11,88	4,51		
Ayrışma	Evet	317	12,00	3,71	-1,137	0,256
	Hayır	83	12,53	4,06		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Evet	317	122,92	21,14	-0,933	0,351
	Hayır	83	125,34	20,30		
Endişe ve Anksiyete Ölçeği	Evet	317	33,22	22,07	0,138	0,891
	Hayır	83	32,84	22,86		

* $p < 0,05$

Tablo 8.'de araştırmadaki katılımcıların göç süresinin 3 yıldan fazla olma durumuna göre Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları karşılaştırmalarına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların göç süresinin 3 yıldan fazla olma durumuna göre Genel Aidiyet Ölçeğinde yer alan dışlanmadan aldıkları puanların arasında istatistiksel

olarak anlamlı fark olduğu saptanmış olup, göç süresi 3 yıldan fazla olanların dışlanmadan aldıkları puanlar daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Katılımcıların göç süresinin 3 yıldan fazla olma durumuna göre Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanların arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Araştırmaya alınan katılımcıların göç süresinin 3 yıldan fazla olma durumuna göre Endişe ve Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanların arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 9.

Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kabul edilme	r	1									
	p										
	N	400									
Dışlanma	r	-,506	1								
	p	0,000*									
	N	400	400								
Genel Aidiyet Ölçeği	r	,838	-,457	1							
	p	0,000*	0,000*								
	N	400	400	400							
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	r	,628	-,196	,597	1						
	p	0,000*	0,000*	0,000*							
	N	400	400	400	400						
Anda olma	r	,463	-,598	,361	,364	1					
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*						
	N	400	400	400	400	400					
Kabul	r	-0,082	-,257	-,150	-,258	,233	1				
	p	0,103	0,000*	0,003*	0,000*	0,000*					
	N	400	400	400	400	400	400				
Bağlamsal benlik	r	,446	-,114	,354	,495	,154	-0,010	1			
	p	0,000*	0,023*	0,000*	0,000*	0,002	0,834				
	N	400	400	400	400	400	400	400			
Ayrışma	r	,325	-0,002	,272	,439	0,020	-0,079	,522	1		
	p	0,000*	0,966	0,000*	0,000*	0,685	0,114	0,000*			
	N	400	400	400	400	400	400	400	400		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	r	,651	-,458	,543	,780	,724	,237	,617	,499	1	
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*		
	N	400	400	400	400	400	400	400	400	400	
Endişe ve Anksiyete Ölçeği	r	-,455	,422	-,417	-,361	-,438	-,113	-,262	-,202	-,499	1
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,024	0,000*	0,000*	0,000*	
	N	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

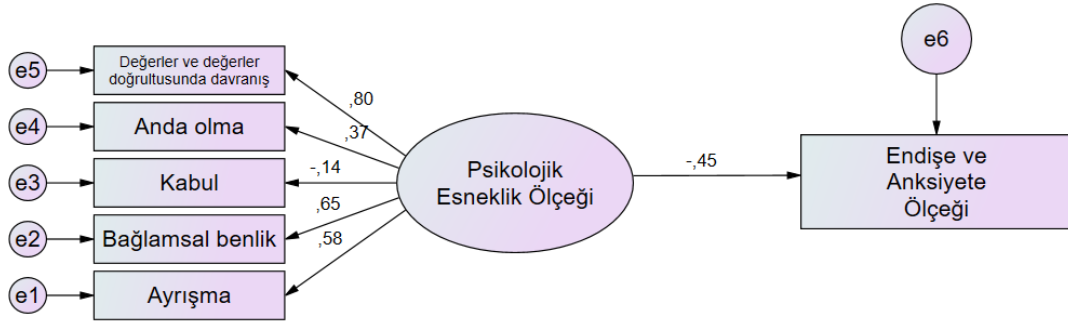
* $p<0,05$

Tablo 9.'da araştırmada yer alan katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeğindeki kabul edilmeden aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçeekte yer alan değerler ve değerler doğrultusunda davranıştan, andan olmadan, bağlamsal benlikten ve ayrışmadan aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü, endişe ve anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların arasında ise negatif yönlü korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).Araştırmada yer alan katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeğindeki dışlanmadan aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçeekte yer alan değerler ve değerler doğrultusunda davranıştan, andan olmadan, kabulden ve bağlamsal benlikten aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü, Endişe ve Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanların arasında ise pozitif yönlü korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği genelinden aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçeekte yer alan değerler ve değerler doğrultusunda davranıştan, anda olmadan, bağlamsal benlikten ve ayrışmadan aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü, Endişe ve Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanların arasında ise negatif yönlü korelasyonların olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

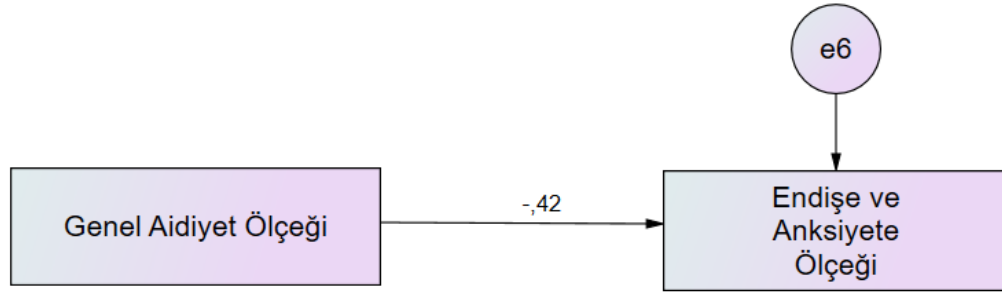
Araştırmaya dahil edilen katılımcıların Endişe ve Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçeekte yer alan değerler ve değerler doğrultusunda davranıştan, anda olmadan, bağlamsal benlikten ve ayrışmadan aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).



Şekil 1. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarını yordayıcılığı

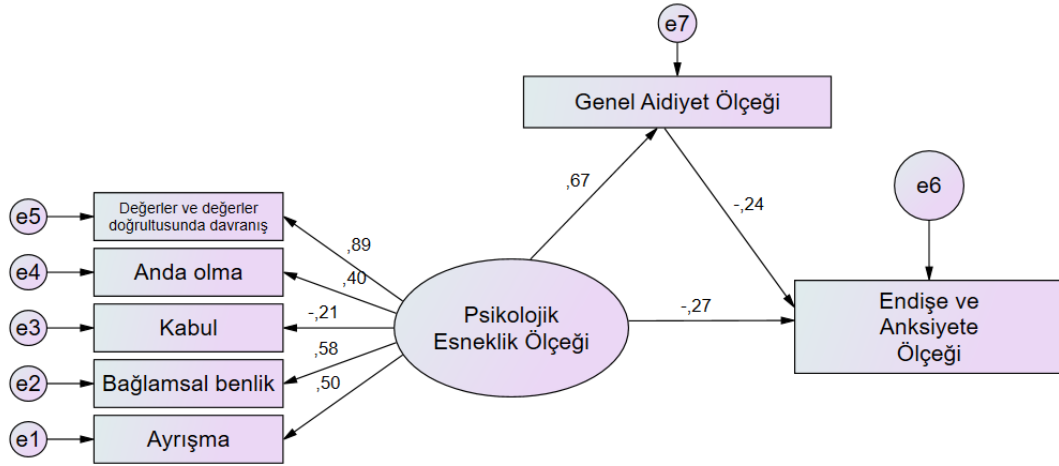
Şekil 1.'de araştırma kapsamına alınan katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarını yordayıcılığı için yapılan yapısal eşitlik analizi sonuçları verilmiştir.

Şekil 1. incelendiğinde, katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeğinden aldıkları puanların Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir ($\beta = -0,45; p < 0,05$).



Şekil 2. Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarını yordayıcılığı

Şekil 2.'de katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarını yordayıcılığı için yapılan yapısal eşitlik analizi sonuçları verilmiş olup, Genel Aidiyet Ölçeği puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü yordadığı belirlenmiştir ($\beta = -0,42; p < 0,05$).



Şekil 3. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkide Genel Aidiyet Ölçeği puanlarının aracı rolü

Şekil 3. İncelendiğinde katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Genel Aidiyet Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak yordadığı görülmüştür ($\beta=0,67; p<0,05$). Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönlü olarak yordadığı saptanmıştır ($\beta=-0,27; p<0,05$). Katılımcıların Genel Aidiyet Ölçeği puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü yordadığı belirlenmiştir ($\beta=-0,24; p<0,05$). Görüleceği üzere Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Genel Aidiyet Ölçeği puanlarını yordayıcılığına ilişkin beta katsayısı modele Genel Aidiyet Ölçeği puanları dahil edildiğinde anlamlı şekilde düşmüştür. Bu bağlamda Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkide Genel Aidiyet Ölçeği puanlarının kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu çalışmanın mevcut bölümünde, iç göç deneyimine sahip memur ailelerinin üyelerinde kaygı düzeyi, psikolojik esneklik ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki analiz edilmiş olup, elde edilen bulgular literatür kapsamında değerlendirilmiştir.

Araştırma sonuçları, yaş grupları arasında aidiyet hissi açısından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. 18-25 ve 26-33 yaş grupları, kabul edilme konusunda daha düşük aidiyet hissi ve daha yoğun dışlanma duygusu bildirirken, 34-41 yaş grubunda aidiyet hissinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, genç yetişkinlerin sosyal kabul ve dışlanma konusunda daha hassas olduğunu ve yaşla birlikte aidiyet hissinin arttığını göstermektedir. Literatürle uyumlu olarak, Twenge ve diğerleri (2007) ve Hawkley ve Cacioppo (2010) genç yetişkinlerin aidiyet zorluklarının yaşla azaldığını, Güneşer (2022) ve Markoç ve Haksever (2019) ise yaşla birlikte aidiyet hissinin arttığını desteklemektedir.

Araştırma bulguları, yaş grupları arasında psikolojik esneklik açısından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. 18-25 ve 26-33 yaş grupları, değerlerine uygun davranış sergileme ve duygusal ayrışmada daha düşük esneklik gösterirken, 34-41 yaş ve üzeri gruplarda bu becerilerin daha gelişmiş olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 26-33 yaş grubunun kabul düzeyi diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, 18-25 yaş grubundaki katılımcılar, genel psikolojik esneklik ve ayrışma konularında 34-41 yaş ve 42 yaş ve üzeri katılımcılara göre daha düşük puanlar almıştır. Bu sonuçlar, psikolojik esnekliğin yaşla birlikte geliştiği ve genç yetişkinlerin bu becerileri kazanmada daha fazla zorluk yaşayabileceği görüşünü desteklemektedir (Hayes vd., 2012; Kashdan ve Rottenberg, 2010). 26-33 yaş grubundaki yüksek kabul düzeyi ise bu dönemde artan yaşam deneyimleriyle açıklanabilmektedir (Özdemir ve Yıldız, 2022; Neff, 2011).

Araştırma kapsamında, yaş grupları arasında endişe ve anksiyete düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Özellikle 18-25 yaş grubundaki katılımcıların endişe ve anksiyete düzeyleri, 34-41 yaş ve 42 yaş ve üzeri katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar, genç yetişkinlerin yaşamın farklı alanlarında daha fazla belirsizlik ve stresle karşılaşmaları nedeniyle endişe ve anksiyeteye daha yatkın olabileceğini göstermektedir. Ayrıca ileri yaş gruplarının yaşam deneyimleri ve başa çıkma becerileri sayesinde bu duyguları daha

iyi yönetebildikleri düşünülmektedir. Literatürde Arnett (2000), genç yetişkinlik döneminin bireylerin kimliklerini, kariyerlerini ve sosyal ilişkilerini şekillendirme sürecinde oldukları bir dönem olduğunu ve bu sürecin doğal olarak daha yüksek düzeyde endişe ve anksiyeteye yol açabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde Twenge ve diğerleri (2010), genç yetişkinlerin ekonomik belirsizlikler, işsizlik ve gelecek kaygısı gibi faktörler nedeniyle daha yüksek anksiyete düzeyleri yaşayabileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca genç yetişkinlerin duygusal düzenleme becerilerinin henüz tam olarak gelişmemiş olması, bu duyguları yönetmede zorluk yaşamalarına yol açabilmektedir (Gross, 2015).

Araştırmada, cinsiyete bağlı olarak aidiyet hissinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Kadın katılımcılar, erkeklere kıyasla daha yüksek kabul edilme ve daha düşük dışlanma duygusu bildirmişlerdir. Bu sonuç, kadınların sosyal bağlantılar ve kabul görme konusunda daha güçlü bir algıya sahip olabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, cinsiyet ve aidiyet duygusu arasındaki literatürle uyumludur. Meehan ve diğerleri (1993) kadınların sosyal destek arama eğilimlerinin aidiyeti güçlendirebileceğini, Cross ve Madson (1997), kadınların ilişkisel benlik kavramının daha güçlü olduğunu ve bu nedenle sosyal bağlantılar ve kabul görme konusunda daha yüksek bir algıya sahip olabileceklerini öne sürmüştür. Ayrıca Almalı (2023) ve Buldaç (2023) da kadınların aidiyet hissinin daha yüksek olduğunu doğrulayan benzer sonuçlar elde etmiştir.

Çalışmada, eğitim düzeyine bağlı olarak aidiyet hissinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip katılımcılar, lise ve altı eğitim düzeyindeki katılımcılara kıyasla daha yüksek bir aidiyet hissine sahip oldukları bulunmuştur. Bu sonuç, eğitim düzeyinin aidiyet duygusu üzerinde önemli bir rol oynadığını ve daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin kendilerini bir gruba, topluluğa veya çevreye daha güçlü bir şekilde ait hissetme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu bulgu, eğitim düzeyi ile aidiyet duygusu arasındaki ilişkiyi inceleyen literatürle uyumludur. Hagerty ve diğerleri (1992), eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin daha güçlü sosyal ağlara sahip olma eğiliminde olduklarını ve bu durumun aidiyet duygularını artırabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Ross ve Mirowsky (1999), eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla sosyal ve ekonomik kaynağa erişimlerinin olduğunu ve bu kaynakların aidiyet duygusunu güçlendirebileceğini vurgulamıştır. Ayrıca Thoits (2011), eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerde daha aktif rol aldıklarını ve bu durumun aidiyet hissini

artırdığını öne sürmüştür. Bulut'un (2024) çalışmasında da eğitim düzeyinin artışına paralel olarak genel aidiyet düzeyinin arttığı ortaya konmuştur.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, eğitim düzeyine bağlı olarak psikolojik esneklik konusunda farklılık olduğu tespit edilmiştir. Lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip katılımcıların, kabul etme konusunda lise ve altı eğitim düzeyindekilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, eğitim seviyesinin psikolojik esneklik üzerinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyinin bu esnekliği artırması, daha fazla bilişsel kaynak ve problem çözme yeteneklerine sahip olma ile ilişkili olabilir. Literatürde bu araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Ciarrochi ve diğerleri (2024), daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin, psikolojik esneklik konusunda daha iyi becerilere sahip olduklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Papadakis ve diğerleri (2022), eğitim düzeyinin kabul etme ve esnek düşünme gibi psikolojik esneklik boyutlarıyla olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu vurgulamaktadırlar.

Çalışma kapsamında, medeni duruma bağlı olarak aidiyet hissinde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bekar katılımcıların, evli katılımcılara kıyasla daha düşük bir aidiyet ve kabul edilme hissine sahip olduğu, ayrıca dışlanma duygusunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, medeni durumun bireylerin sosyal bağlar ve aidiyet algıları üzerinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Aidiyet hissi, bireylerin sosyal çevreleriyle kurdukları bağların gücüyle ilişkilidir ve sosyal bağların eksikliği, bireylerde yalnızlık ve dışlanma duygusunun artmasına yol açabilmektedir (Jetten vd., 2017). Medeni durumun aidiyet ve dışlanma duygusunu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Leary ve Baumeister (1995), evli bireylerin genellikle daha güçlü sosyal bağlara sahip olduklarını ve bu bağların aidiyet hissini artırdığını belirtmişlerdir. Diğer taraftan, bekar bireyler daha sık sosyal izolasyon yaşayabilirler ve bu durum aidiyet hissinde azalma ve dışlanma duygularında artışa yol açabilir (Cacioppo vd., 2010).

Çalışmada, medeni duruma bağlı olarak psikolojik esneklik düzeyinde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Evli katılımcıların, genel psikolojik esneklik düzeyinde ve değerler, değerler doğrultusunda davranış, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma konularında bekar katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Evli bireylerin daha yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip olmaları, onların stresli durumlarla başa çıkma, kendiliklerini koruma ve değerlerine uygun davranma becerilerini geliştirmiş olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde bu araştırma

bulgusunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Hayes ve diğerleri (2020), evli bireylerin daha fazla sosyal destek ve aidiyet hissine sahip olduklarını ve bunun da psikolojik esnekliklerini artırdığını belirtmişlerdir. Ayrıca evlilik ilişkisi, bireylerin duygusal dengeyi koruma ve kendiliklerini sürdürme konusundaki yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanıyabilmektedir (Cruza-Guet vd., 2008). Karlı ve Yanar'ın (2024) yaptığı çalışmaya göre de evli bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin bekar bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Araştırma bulgusuna göre, medeni duruma bağlı olarak endişe ve anksiyete düzeylerinde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bekar katılımcıların endişe ve anksiyete düzeylerinin, evli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, medeni durumun bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde önemli bir faktör olduğunu ve evli bireylerin genellikle daha düşük endişe ve anksiyete düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Literatürde bu araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Leavy (1990), evli bireylerin daha fazla duygusal destek aldıklarını ve bu desteğin anksiyete düzeylerini azalttığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Beesdo ve arkadaşları (2009), evli bireylerin yalnız olanlara göre daha düşük kaygı ve endişe yaşadıklarını bulmuşlardır.

Araştırma kapsamında, göç süresine bağlı olarak dışlanma duygusunda farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Göç süresi üç yıldan fazla olan katılımcıların, dışlanma konusunda aldıkları puanlar, göç süresi üç yıldan az olanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, göç süresinin bireylerin sosyal entegrasyonu ve aidiyet hissi üzerinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Göç süresi arttıkça, bireylerin yerleşim yerindeki sosyal ağları ve toplumsal bağları güçlendikçe dışlanma duygusu da artabilir. Literatürde Kosica ve Phalet (2006), uzun süreli göçmenlerin, daha kısa süreli göçmenlere kıyasla daha fazla dışlanma duygusu yaşadığını belirtmişlerdir. Bu durum, göçmenlerin sosyal kabul ve aidiyet hissini zaman içinde kazanmakta zorlanmalarından kaynaklanabilir. Ayrıca göçmenlerin yerel toplulukla daha fazla etkileşimde bulunmalarına rağmen, yerel halkın onları kabul etme süreci daha uzun zaman alabilmektedir (Schwartz vd., 2010). Hattatoğlu ve Yakushko'nun (2014) yaptığı bir diğer çalışmaya göre ise bireylerin göç ettiği yerle bağlarının arttığını fakat gelmiş oldukları kültürle olan etkileşimlerini de tamamen yok etmediklerini öne sürmüştür.

Araştırmanın önemli bulgusuna göre, katılımcıların genel aidiyet ölçeğindeki kabul edilme algısı ile psikolojik esneklik ve alt boyutları arasında pozitif yönde

anlamalı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin sosyal çevrelerinde kabul edildiklerini hissetmelerinin psikolojik esnekliklerini artırabileceğini ve değerlerine uygun davranışlar sergileme, duygusal kabul ve ayrışma gibi becerileri daha etkili bir şekilde kullanmalarını destekleyebileceğini göstermektedir. Öte yandan, kabul edilme ile endişe ve anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, sosyal kabulün bireylerin endişe ve anksiyete düzeylerini azaltabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca katılımcıların dışlanma algısı ile psikolojik esneklik ve alt boyutları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, dışlanma hissinin bireylerin psikolojik esnekliklerini zayıflatabileceğini ve değerlerine uygun davranışlar sergileme, duygusal kabul ve ayrışma gibi becerileri kullanmalarını engelleyebileceğini göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, dışlanma hissi, depresyon, yalnızlık ve benlik saygısında azalma gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Leary, 2001). Psikolojik esnekliği artırmaya yönelik terapötik yaklaşımlar, bireylerin değerlerine uygun davranışlar sergilemelerine ve duygusal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir (Hayes vd., 2012).

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusuna göre, katılımcıların genel aidiyet hissi ile psikolojik esneklik genel ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamalı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin aidiyet hissinin güçlü olmasının, psikolojik esnekliklerini artırabileceğini ve bu esnekliğin alt boyutlarında daha etkili bir performans sergilemelerine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Ayrıca genel aidiyet ile endişe ve anksiyete arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, aidiyet hissinin güçlü olmasının bireylerin endişe ve anksiyete düzeylerini azaltabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgular, literatürdeki birçok çalışmayla tutarlılık göstermektedir. Baumeister ve Leary (1995), aidiyet hissinin insanların temel psikolojik ihtiyaçlarından biri olduğunu ve bu ihtiyacın karşılanmasının, bireylerin duygusal ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Hayes ve diğerleri (2012) psikolojik esnekliğin, bireylerin sosyal çevrelerinde kabul edildiklerini hissetmeleriyle güçlendiğini ve bu durumun duygusal düzenleme becerilerini artırdığını vurgulamıştır. Psikolojik esnekliğin alt boyutlarından olan değerler doğrultusunda davranış, kabul ve ayrışma, bireylerin yaşamlarında daha uyumlu ve anlamalı bir şekilde hareket etmelerine yardımcı olmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Çalışmanın bir başka bulgusuna göre, katılımcıların endişe ve anksiyete düzeyleri ile psikolojik esneklik genelinden ve alt boyutları arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç, psikolojik esnekliğin bireylerin endişe ve anksiyete gibi olumsuz duygusal durumlarla başa çıkma becerilerini artırabileceğini ve bu tür duyguları azaltabileceğini göstermektedir. Psikolojik esnekliğin, bireylerin zorlu duygusal deneyimler karşısında daha uyumlu ve işlevsel tepkiler geliştirmesine yardımcı olduğu bilinmektedir (Hayes vd., 2016). Bu bulgu, psikolojik esnekliğin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu rolünü destekleyen güncel literatürle tutarlıdır. Kashdan ve Rottenberg (2010), psikolojik esnekliğin, bireylerin stres ve anksiyete gibi olumsuz duygusal durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağladığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Gloster ve diğerleri (2020), psikolojik esnekliğin anksiyete bozukluklarının tedavisinde önemli bir faktör olduğunu ve bu esnekliğin artırılmasının semptomların azalmasına katkıda bulunduğunu vurgulamıştır. Ayrıca Ruiz ve diğerleri (2018), psikolojik esnekliğin düşük olmasının anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, psikolojik esneklik düzeylerinin endişe ve anksiyete düzeylerini anlamlı ve negatif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, psikolojik esnekliği yüksek olan, bireylerin endişe ve anksiyete gibi olumsuz duygusal durumları daha etkin bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik esneklik, bireylerin zorlu duygusal deneyimlerle karşılaştıklarında bu deneyimlere daha uyumlu ve işlevsel bir şekilde tepki vermelerini sağlayan bir beceri olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2012). Bu bulgu, psikolojik esnekliğin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu ve iyileştirici rolünü destekleyen güncel literatürle uyumludur (Gloster vd., 2017; Ruiz vd., 2018).

Çalışmanın dikkat çekici bir diğer bulgusu ise genel aidiyet düzeylerinin endişe ve anksiyete düzeylerini anlamlı ve negatif yönlü olarak yordadığıdır. Bu sonuç doğrultusunda, aidiyet duygusu güçlü olan bireylerin endişe ve anksiyete gibi olumsuz duygusal durumları daha etkin bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabileceği söylenebilir. Aidiyet duygusu, bireylerin kendilerini bir gruba, topluluğa veya çevreye ait hissetmeleriyle ilişkilidir ve bu duygunun yüksek olması, psikolojik iyi oluş üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olabilir (Baumeister ve Leary, 1995). Bu bulgu, aidiyet duygusunun ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini destekleyen güncel literatürle uyumludur. Hagerty ve diğerleri (1992), aidiyet duygusunun

yüksek olmasının, bireylerin stres ve anksiyete gibi olumsuz duygusal durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağladığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Malone ve diğerleri (2012), aidiyet duygusunun düşük olmasının anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca Van Orden ve diğerleri (2010), aidiyet duygusunun intihar davranışı gibi ciddi psikolojik sorunların önlenmesinde koruyucu bir rol oynadığını vurgulamıştır.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, psikolojik esneklik düzeyleri modele dahil edildiğinde genel aidiyet düzeylerinde anlamlı azalma gözlenirken, psikolojik esneklik ile endişe anksiyete arasındaki ilişkide genel aidiyetin kısmi aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuştur. Ortaya çıkan bu kısmi aracılık, genel aidiyetin bu ilişkiye doğrudan bir katkı sağlamadığını, psikolojik esneklik ve endişe anksiyete arasındaki ilişkide dolaylı bir rol oynadığına işaret etmektedir. Psikolojik esneklik ile endişe/anksiyete arasındaki ilişkide genel aidiyetin kısmi aracılık rolü üstlendiği bulgusu, literatürle tutarlı bir şekilde desteklenmektedir. Psikolojik esnekliğin anksiyeteyi doğrudan azalttığı (Hayes vd., 2006; Kashdan ve Rottenberg, 2010), aynı zamanda sosyal bağları güçlendirerek dolaylı bir koruyuculuk sağladığı görülmektedir. Baumeister ve Leary (1995) aidiyet ihtiyacının temel bir motivasyon olduğunu ve bu ihtiyacın karşılanmamasının psikolojik sıkıntıya yol açabileceğini belirtirken, Hagerty ve diğerleri (1992) aidiyet duygusunun zayıf olmasının anksiyete riskini artırdığını ortaya koymuştur. Kısmi aracılık, psikolojik esnekliğin hem doğrudan hem de aidiyet hissi yoluyla dolaylı olarak anksiyeteyi azalttığını göstermekte olup, bu bulgular terapötik müdahalelerde psikolojik esnekliği artırmanın yanı sıra sosyal aidiyeti güçlendirmeye yönelik çalışmaların önemine işaret etmektedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Yaş grupları arasında aidiyet hissi, psikolojik esneklik ve endişe anksiyete düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. 18-25 ve 26-33 yaş grupları, 34-41 yaş grubuna kıyasla kabul edilme ve genel aidiyet hissinde daha düşük puanlar almıştır. Özellikle 18-25 yaş grubu, diğer tüm gruplara göre daha yüksek dışlanma duygusu bildirmiştir. Psikolojik esneklik açısından, 18-25 yaş grubu değerler ve davranışlar boyutunda en düşük puanlara sahipken, 26-33 yaş grubunun kabul düzeyi 34-41 yaş grubundan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. 18-25 yaş grubu genel psikolojik esneklik ve ayrışma puanlarında 34-41 yaş ve 42 yaş üstü gruplardan daha düşük performans göstermiştir. Anksiyete ve endişe düzeyleri incelendiğinde, 18-25 yaş grubu 34-41 yaş ve 42 yaş üstü gruplara göre daha yüksek puanlar almıştır. Cinsiyet farklılıklarına bakıldığında, kadın katılımcılar erkeklere kıyasla kabul edilme konusunda daha yüksek, dışlanma duygusunda ise daha düşük puanlar bildirmiştir.

Eğitim düzeyine göre aidiyet hissi ve psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip katılımcılar, lise ve altı eğitim düzeyindekilere kıyasla hem aidiyet hissi hem de psikolojik esnekliğin kabul etme boyutu açısından daha yüksek puanlar almıştır. Medeni duruma göre de bu değişkenlerde farklılıklar olduğu görülmüştür: evli katılımcılar, bekar katılımcılara göre daha yüksek aidiyet hissi, daha düşük dışlanma duygusuna sahiptir. Ayrıca evlilerin psikolojik esneklik (genel psikolojik esneklik, değerler, değerler doğrultusunda davranış, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma) düzeyleri daha yüksektir. Bununla birlikte, evli katılımcıların endişe ve anksiyete düzeyleri bekar katılımcılara göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Göç süresi açısından ise 3 yıldan fazla göç deneyimi olan katılımcıların dışlanma duygusunun 3 yıldan az göç deneyimi olanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların genel aidiyet ölçeğindeki kabul edilme ile psikolojik esneklik ve alt boyutları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ancak kabul edilme ile endişe ve anksiyete arasında negatif bir ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca dışlanma ile psikolojik esneklik ve alt boyutları arasında negatif bir ilişki, endişe ve anksiyete puanlarıyla ise pozitif bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların genel aidiyet ile

psikolojik esneklik genelinden ve alt boyutları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, genel aidiyet ile endişe ve anksiyete arasında negatif bir ilişki gözlemlenmiştir. Katılımcıların endişe ve anksiyete ile psikolojik esneklik geneli ve alt boyutları arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Psikolojik esneklik düzeylerinin endişe ve anksiyete düzeylerini anlamlı ve negatif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir. Genel aidiyet düzeylerinin endişe ve anksiyete düzeylerini anlamlı ve negatif yönlü yordadığı bulunmuştur. Psikolojik esneklik ile endişe ve anksiyete arasındaki ilişkide genel aidiyet düzeylerinin kısmi bir aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir.

Öneriler

İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Araştırmada elde edilen bulguların daha sağlam bir şekilde test edilmesi için uzun dönemde yapılacak takip çalışmalarına ihtiyaç vardır. Özellikle, psikolojik esneklik ve aidiyet hissi gibi değişkenlerin zaman içinde nasıl evrildiği ve göç süresi gibi faktörlerin uzun vadeli etkileri üzerine yapılan çalışmalar, daha derinlemesine anlayışlar sunabilir.

Araştırmada yalnızca aidiyet hissi, psikolojik esneklik ve endişe ile anksiyete düzeyleri incelenmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, bu değişkenlerle ilişkilendirilebilecek diğer psikolojik faktörler, örneğin stres, depresyon, öz saygı ve yaşam memnuniyeti gibi değişkenler de ele alınarak daha geniş bir analiz yapılabilir. Bu tür çalışmalar, daha geniş bir psikolojik esneklik ve mental sağlık modeli oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları, özellikle 18-25 yaş grubundaki katılımcıların aidiyet hissi ve psikolojik esneklik düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, genç yetişkinlere yönelik psikolojik esneklik ve aidiyet duygularını güçlendirmeye yönelik psikolojik destek programları ve müdahaleler geliştirilmesi önerilmektedir. Bu tür programlar, gençlerin yaşamın çeşitli zorluklarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Lisans ve üstü eğitim seviyesine sahip katılımcıların, lise ve altı eğitim seviyesindekilere kıyasla daha yüksek psikolojik esneklik ve aidiyet hissine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, eğitim düzeyine göre farklı

psikolojik esneklik stratejileri uygulanabilir. Eğitim kurumlarında, öğrencilere psikolojik esneklik becerilerini kazandıracak seminerler ve atölye çalışmaları düzenlenmesi önerilmektedir.

Araştırma bulguları, bekar katılımcıların, evli katılımcılara kıyasla daha yüksek endişe ve anksiyete düzeylerine sahip olduklarını ve göç süresi 3 yıldan fazla olan katılımcıların dışlanma duygusunun daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, medeni durumu ve göç geçmişini göz önünde bulunduran kişiselleştirilmiş psikolojik destek hizmetleri tasarlanabilir. Özellikle göç eden bireyler ve bekarlar için, psikolojik esneklik ve aidiyet duygularını geliştirmeye yönelik müdahale programları oluşturulabilir.

Kaynakça

- Acar, Y. (2024). *Okul öncesi eğitim programının çocukların aidiyet duygusuna etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Akyay, A. (2016). *Endişe ve anksiyete ölçeği, problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği ve bilişsel kaçınma ölçeği, türkçe uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Allen, K. A., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2018). What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30(1), 1-34.
- Almalı, H. (2023). *Üniversite öğrencilerinde genel aidiyet: çocukluk çağı travmaları, koşulsuz kendini kabul ve iyi oluşun rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alptekin, D. (2011). *Toplumsal aidiyet ve gençlik: Üniversite gençliğinin aidiyeti üzerine sosyolojik bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Antonsich, M. (2010). Searching for belonging—an analytical framework. *Geography Compass*, 4(6), 644-659.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arslan, E. (2012). *Etnik farklılık, kendini anlamlandırma ve göç: Denizli'ye doğudan göç eden kadın ile batıdan göç eden kadının kimlik ve cinsiyet deneyimleri* [Yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Arslan, E. (2012). *Göç ve kentleşme: Sosyolojik bir analiz*. Nobel Yayıncılık.
- Arslan, K., Şahin, H., & Erkal, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin aile aidiyetinin aile içi şiddete ilişkin görüşlerine ve bireysel özelliklerine göre karşılaştırılması. *Researcher: Social Science Studies*, 7(1), 168-180.
- Aslan, Ş., & Turk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.

- Avcı Yener, Ö. (2015). *Okul yöneticilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. [Üniversite bilgisi eksik].
- Ayberk, C. (2019). *Uluslararası öğrenci hareketliliği: İstanbul'daki uluslararası öğrencilerin yer bağlılığı, deneyimleri ve hareketin sonuçları* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, G. (2017). *Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, self-forgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Aytaç, Ö. (2007). Kent mekânlarının sosyo-kültürel coğrafyası. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 199-226.
- Ayyıldız, A. A., & Karataş, K. (2022). Göçmen ve mültecilerin sosyal uyum süreçlerinin göçmenler tarafından kurulmuş sivil toplum örgütü yöneticilerinin gözünden değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 33(3), 913-936.
- Bar-Tur, L., Savaya, R., & Prager, E. (2001). Sources of meaning in life for young and old Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging Studies*, 15(3), 253-269.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2007). Thwarting the need to belong: Understanding the interpersonal and inner effects of social exclusion. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 506-520.
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483-524.
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I., & Maor, M. (2014). The psychological flexibility questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *WebmedCentral Psychology*, 5(4), 1-12.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5-34.

- Bibi, A., Blackwell, S. E., & Margraf, J. (2021). Mental health, suicidal ideation, and experience of bullying among university students in Pakistan. *Journal of Health Psychology, 26*(8), 1185-1196.
- Bond, F. W., Flaxman, P. E., & Bunce, D. (2008). The influence of psychological flexibility on work redesign: Mediated moderation of a work reorganization intervention. *Journal of Applied Psychology, 93*(3), 645–654.
- Bozok, M. (2019). Göç sonucu yaşanan erkeklik krizlerinin bir yüzü olarak erkekliğin kaybı. *Journal of Economy Culture and Society, 60*, 171–185.
- Börü, A. (2000). Üniversite giriş sınavlarında öğrencilerin yaşadığı kaygı ve nedenleri (Eskişehir TMS Dershanesi örneği).
- Brocato, E. D. (2006). *Place attachment: An investigation of environments and outcomes in service context* [Unpublished doctoral dissertation]. The University of Texas, Arlington.
- Buldaç, H. (2023). Kuzey Kıbrıs’ ta Yaşayan Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Vatandaşlarının Milli Kimlik Algılarının ve Aidiyet Duygularının İncelenmesi. *Kıbrıs Araştırmaları Dergisi, 22*(47), 1-23.
- Bulut, F. (2024). *Beliren yetişkinlik döneminde, romantik ilişki doyumu, olumlu çocukluk yaşantıları, genel aidiyet düzeyi ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Bustamante, L. H., Cerqueira, R. O., Leclerc, E., & Brietzke, E. (2018). Stress, trauma, and posttraumatic stress disorder in migrants: A comprehensive review. *Revista Brasileira de Psiquiatria, 40*(3), 220–225.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging, 25*(2), 453-463.
- Chagel, M., & Akgün, A. (2023). Mekân ilişkisinde göçmenlik ve kültürel kodlar: İstanbul örneği. *Göç Dergisi, 10*(1), 119–143.
- Ciarrochi, J., Billich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. In R. Baer (Ed.),

Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the processes of change (pp. 51–75). New Harbinger Publications, Inc.

- Ciarrochi, J., Hernandez, C., Hill, D., Ong, C., Gloster, A., Levin, M., Yap, K., Fraser, M., Sahdra, B., Hofmann, S., & Hayes, S. (2024). Process-based therapy: A common ground for understanding and utilizing therapeutic practices. *Journal of Psychotherapy Integration*, 34, 265-290.
- Cormoş, V. C. (2014). Mentality and change in the context of international migration. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 149, 242–247.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (S. B. Demir, Trans.). Eğiten Kitap. (Original work published 2014)
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5-37.
- Cruza-Guet, M. C., Spokane, A. R., Caskie, G. I., Brown, S. C., & Szapocznik, J. (2008). The relationship between social support and psychological distress among Hispanic elders in Miami, Florida. *Journal of Counseling Psychology*, 55(4), 427-441.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. Remzi Kitabevi.
- Çakı, F. (2017). Aidiyet ve mekân olarak sokaklar: Balıkesir örnek olayı çerçevesinde bir tipoloji önerisi. *Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(10-11), 25–54.
- Çelebi, E. (2015). Farklı kültürel ortamlara göçte yaşanan kaygı ve belirsizlik sorunu ve bu sorunların çözümü için halkla ilişkiler çalışmalarına odaklanma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 15(34), 27–39.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), e12566.
- Dursun Karslı, P., & Karslı, T. A. (2024). Psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkmada anlam algısı oluşturma modellerinin rolleri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 875–892.

- Duru, E. (2007). Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 85–94.
- Duru, E. (2015). Genel Aidiyet Ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 37–47.
- Erdem, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı* [Unpublished master's thesis]. Sakarya Üniversitesi.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Giacco, D., Matanov, A., & Priebe, S. (2014). Providing mental healthcare to immigrants: Current challenges and new strategies. *Current Opinion in Psychiatry*, 27(4), 282–288.
- Gladding, S. T. (2017). *Aile terapisi: Tarih, teori ve uygulama* (N. Voltan Acar, Ed. Trans.). Nobel Yayıncılık.
- Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 28–34.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Güneşer, S. (2022). *Ailede Mahremiyet İle Genel Aidiyet Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gür, B. S., & Kurt, T. (2011). Türkiye'de ailelerin eğitim ihtiyaçları. *Aile ve Toplum*, 7(27), 33–62.
- Hagerty, B. M. K., & Patusky, K. (1995). Developing a measure of sense of belonging. *Nursing Research*, 44(1), 9–13.
- Hagerty, B. M., & Williams, R. A. (1999). The effects of sense of belonging, social support, conflict, and loneliness on depression. *Nursing Research*, 48(4), 215–219.

- Hagerty, B. M., Lynch-Sauer, J., Patusky, K. L., Bouwsema, M., & Collier, P. (1992). Sense of belonging: A vital mental health concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 6(3), 172-177.
- Hagerty, B. M., Williams, R. A., Coyne, J. C., & Early, M. R. (1996). Sense of belonging and indicators of social and psychological functioning. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(4), 235-244.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publication.
- Harris, R. (2019). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi. ACT'i kolay öğrenmek: Kabul ve kararlılık terapisi için hızlı bir başlangıç* (F. B. Esen & K. F. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2023). *Sevgiyle yürümek* (H. Sap, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hatıplı, M., & Daşkiran, S. (2021). Etkileri ve sosyo-psikolojik boyutuyla göç. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 10(3), 714-728.
- Hattatoğlu, P., & Yakushko, O. (2014). Experiencing the formation of hybrid cultural identities in first-generation Turkish immigrants to the United States. *Journal of Identity and Migration Studies*, 8(1), 27-46.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Hayes, S. C., & Duckworth, M. P. (2006). Acceptance and commitment therapy and traditional cognitive behavior therapy approaches to pain. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13(3), 185-187.
- Hayes, S. C., & Lillis, J. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi* (D. Aksoy, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayınevi.
- Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Stanton, C. E. (2020). Process-based functional analysis can help behavioral science step up to novel challenges: COVID-19 as an example. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 128-145.

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hidalgo, M. C., & Hernandez, B. (2001). Place attachment: Conceptual and empirical questions. *Journal of Environmental Psychology*, 21(3), 273–281.
- Hocaoğlu, A. (2014). *Son dönem Bulgaristan göçünü yaşayan yetişkinlerde travmanın etkilerinin kuşaklararası aktarımı: Duygu düzenleme güçlüğü, aile işlevselliği ve temel varsayımların rolü* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İlgin, C., & Hacıhasanoğlu, O. (2006). Göç aidiyet ilişkisinin belirlenmesi için model: Berlin /Kreuzberg örneği. *İTÜ Dergisi/a Mimarlık, Planlama, Tasarım*, 5(2), 59–70.
- International Organization for Migration (IOM). (2017). *Executive summary on migrant vulnerabilities and integration needs in Central Asia 2017: Assessing migrants' and community needs and managing risks*. IOM, The UN Migration Agency. <http://www.iom.kz/images/books/2017-DAR-executive-summary-eng.pdf> (Erişim tarihi: 02.04.2024)
- International Organization for Migration (IOM). (2024). *IOM definition of "migrant"*. <https://www.iom.int/aboutmigration> (Erişim tarihi: 02.04.2024)
- İnegöl, M. A. (2016). *Bağlanma kaygısı ile patolojik kaygı arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişken olarak rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Jetten, J., Haslam, C., Haslam, S. A., & Dingle, G. A. (2017). *The social cure: Identity, health, and well-being*. Psychology Press.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi*. Koç Üniversitesi Yayınları.

- Kalyon, A. (2018). *Anksiyete duyarlılığının ve sosyal anksiyeteye eşlik eden anksiyete duyarlılığının azaltılmasında bilişsel-davranışçı müdahale programının etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi).
- Kaplan, A. (2019). *Toplu yemek firmalarında uygulanan personel güçlendirme faaliyetlerinin personel memnuniyeti, kurum aidiyeti ve kurum içi imaja olan etkisinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Karataş, M., & Barut, B. (2021). Sosyal hizmet perspektifinden göç ve savunmasız gruplar: IOM raporları üzerine bir araştırma. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 86-109.
- Karslı, N., & Yanar, Ö. (2024). Genç ve Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik ve Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (57), 1-22.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 467–480.
- Kılıç, A. G., & Genç, K. (2023). Aidiyet duygusu ile ekoturizm algısı ilişkisi: Amasya örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(1), 341-352.
- Kieseppa, V., Holm, M., Jokela, M., Suvisaari, J., Gissler, M., & Lehti, V. (2021). Depression and anxiety disorders among immigrants living in Finland: Comorbidity and mental health service use. *Journal of Affective Disorders*, 287, 334-340.
- Koçyiğit, M. (2014). *Cinsiyete ve ait olma düzeylerine göre üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kosica, A., & Phalet, K. (2006). Ethnic categorization of immigrants: The role of prejudice, perceived acculturation strategies, and group size. *International Journal of Intercultural Relations*, 30(6), 769-780.

- Kourou, O. (2019). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin ait olma ile varoluşsal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Leary, M. R. (1999). Making sense of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 32-35.
- Leary, M. R. (2001). *Interpersonal rejection*. Oxford University Press.
- Leavy, R. L. (1990). Social support and psychological disorder: A review. *Journal of Community Psychology*, 11(1), 3-21.
- Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioral therapy intervention for burnout. *Work & Stress*, 27(2), 181-199.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2010). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Malone, G. P., Pillow, D. R., & Osman, A. (2012). The General Belongingness Scale (GBS): Assessing achieved belongingness. *Personality and Individual Differences*, 52, 311-316.
- Markoç, İ., & Haksever, T. S. (2019). Yer'e olan bağlılık ve aidiyet hissinin yaş gruplarına göre değişimi üzerine bir araştırma. *Kent, İnşaat ve Ekonomi Kongresi*, Gaziantep.
- Mavili, A., Kesen, F. N., & Daşbaş, S. (2014). Aile aidiyet ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 33, 29-45.
- Meehan, A. M., Durlak, J. A., & Bryant, F. B. (1993). The relationship of social support to perceived control and subjective mental health in adolescents. *Journal of Community Psychology*, 21(1), 49-55.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213-218.
- Mutlu, H. T., Eş, A., & Çeçan, M. (2022). Üniversiteye olan aidiyet duygusunun üniversite yaşam kalitesine olan etkisi: BAİBU örneği. *Sosyal Bilimlerde Nicel Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 20-41.

- Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 58-62.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- OECD. (2018). *International migration outlook* (42nd ed.). Organisation for Economic Cooperation and Development Publishing.
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete bozuklukları ve tedavisi*.
- Özdaş, İ. (2017). *Yetişkinlerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Özdemir, A., & Yıldız, B. (2022). Age differences in psychological flexibility: Evidence from the acceptance subscale among Turkish samples. *Journal of Psychology and Behavioral Research*, 27(1), 45–59.
- Özer, E. F. (2024). *Üniversite son sınıf öğrencilerinde psikolojik esneklik ve tükenmişlik ilişkisinde geleceğe yönelik tutumların ve dengeli yaşamın aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Özer, G. K., Çahantimur, A., & Kırılı, S. (2020). Aidiyet duygusu kentlerin algılanmasında etkili etkenlerden birisi midir? Bir pilot çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(3), 285-291.
- Öztuna, Ş., & Kissal, A. (2023). Halk sağlığı bakışıyla göçün ruh sağlığına etkileri. *TOGÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 2791-8653.
- Papadakis, Z., Panoutsakopoulos, V., & Kollias, I. A. (2022). Predictive value of repeated jump testing on nomination status in professional and under 19 soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13077.

- Peker, T. (2018). *Öz-yeterlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide proaktif kişiliğin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pyszkowska, A. (2020). Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life. *Personality and Individual Differences*, 161, Article 109932.
- Richardson, C. M., & Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 141, 101-106.
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (1999). Refining the association between education and health: The effects of quantity, credential, and selectivity. *Demography*, 36(4), 445-460.
- Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J. C., & Riaño-Hernández, D. (2018). Psychometric properties of the Cognitive Fusion Questionnaire in Colombia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 50(1), 44-52.
- Sakız, H. (2015). Establishing an inclusive psychology of migration: An alternative model. *Göç Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 150-175.
- Schwartz, S. J., Unger, J. B., Zamboanga, B. L., & Szapocznik, J. (2010). Rethinking the concept of acculturation: Implications for theory and research. *American Psychologist*, 65(4), 237-251.
- Şahin, C. (2001). Yurt dışı göçün bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin kuramsal bir inceleme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 57-67.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şimşek, M. E. (2024). *Göçmenlerin sosyo-kültürel uyumunda din eğitiminin rolü* (Gaziantep'teki Suriyeli göçmenler örneği) [Doktora tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.

- Tolan, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri, stresle başa çıkma ve bazı psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(19), 221-242.
- Tsegay, S. M. (2023). International migration: Definition, causes and effects. *Genealogy*, 7(3), 61.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). Uluslararası göç istatistikleri, 2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Uluslararası-Göç-İstatistikleri-2022-49457> (Erişim tarihi: 07.01.2024)
- Türkleş, S., Yılmaz, M., Özcan, A., Öncü, E., & Karataş, B. (2011, Eylül). Kadınlarda ruh sağlığını ve aile işlevlerini etkileyen etmenler. *I. Uluslararası V. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi*, İstanbul, Türkiye. Kongre Özet Kitabı (ss. 84-85).
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Stucke, T. S. (2007). If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1058-1069.
- Twenge, J. M., Gentile, B., DeWall, C. N., Ma, D., Lacefield, K., & Schurtz, D. R. (2010). Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938–2007: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 145-154.
- Uçar, V., Ceylan, G., & Balun, B. (2024). Psikolojik sağlamlık ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkiye yönelik bir alan araştırması. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 14(3), 343-354.
- Ulubay, G. (2020). *Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi.
- Usta, M. (2023). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Üngan, D. (2024). *Göçmen sanatçılar ve eserleri üzerinden Türkiye’de göç olgusunun resim sanatına yansımaları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review*, 117(2), 575-600.
- Virupaksha, H. G., Kumar, A., & Nirmala, B. P. (2014). Migration and mental health: An interface. *Journal of Natural Science, Biology, and Medicine*, 5(2), 233-239.
- Yaman, E. (2024). *Kendini kabul, aidiyet duygusu ve bilişsel esnekliğin mental iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Yavuz, B. (2024). *Ebeveyn kabul-reddi, benliğin farklılaşması ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Yazgan, İ. B., & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları* (6. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Ye, Y., Tong, Z., Li, C., Gao, X., Sun, Y., Xu, J., Xu, Q., & Song, C. (2022). Social support as a mediator of the relationship between forgiveness and post-traumatic growth in hemodialysis patients: A structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 974045.
- Yıldırım, A., & Şimsek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (6. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, M., Aziz, I. A., Vostanis, P., & Hassan, M. N. (2024). Associations among resilience, hope, social support, feeling belongingness, satisfaction with life, and flourishing among Syrian minority refugees. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 23(1), 166-181.
- Yılmazdoğan, O. C. (2017). *Destinasyon aidiyeti ve öncüllerinin destinasyon sadakati üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Zengin, E. (2019). *Ergenlerde anne baba tutumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Ortaokul örneği*.

Ekler

Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı, Bu anket kaygı seviyesi, psikolojik esneklik ve aidiyet duygusu arasında bir ilişki olup olmadığına dair bilgi edinebilmemiz için yapmakta olduğumuz araştırmanın bir parçasıdır. Bu anket aracılığıyla toplanan veriler memur ve memur ailesi üyelerinin yaşadıkları zorunlu göç süresinde sonraki hayatlarını etkileyebilecek kaygı seviyesinin psikolojik esneklik ve aidiyet duygusu üzerindeki etkilerini anlamamız için kullanılacaktır. Aşağıda bulunan anketi doldurarak araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız. Bu çalışmaya katılmak tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmakla birlikte kimlik bilgileriniz dahil hiçbir kişisel bilginiz araştırmacı haricinde kimseyle paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma için kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda kullanılacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilme hakkına sahipsiniz. Çalışmadan çekilmeniz durumunda, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile alakalı herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Psikolog Ceyda Bayraktar Klinik Psikoloji Bölümü,

Yakın Doğu Üniversitesi

Tel: 05347036330

E-posta: 20226790@std.neu.edu.tr

Dr. Bingül Subaşı Klinik Psikoloji Bölümü,

Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta: bingul.subasi@neu.edu.tr

Ek-2 Bilgilendirme Formu

Sayın Katılımcı, yaşanan kaygı seviyesinin psikolojik esneklik ve aidiyet duygusu üzerinde etkileri olup olmadığını incelemek üzere yürütmekte olduğumuz araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırma ile toplanan veriler zorunlu göçe maruz kalmış memur ve memur ailesi üyelerinde yaşanan kaygının psikolojik esneklik ve aidiyet duygusu kavramlarına ilişkin ne gibi etkileri olduğu ve bu olgular arasında bir ilişki olup olmadığını incelemeye yöneliktir. Araştırmada yer almayı kabul ettiğiniz takdirde, size verilen “ Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ)”, “Psikolojik Esneklik Ölçeği” ve “ Genel Aidiyet Ölçeği” formlarını doldurmanız istenecektir. Tarafınızdan cevaplanan ölçekler araştırmacı tarafından şifreli bilgisayarda korunacaktır ve 2 yıl boyunca araştırma çalışması bitene kadar saklanacaktır. Daha sonra tüm veri tabanlarından silinecektir. Bu anketi cevaplama süresi en az 5 dakika en fazla 20 dakikadır. Tüm kimlik bilgileri anonimleştirilecek ve araştırma süresince ve sonrasında gizli tutulacaktır.

Bu araştırmaya katılım sizin isteğinize bağlı olup bu çalışma için toplanan veriler yalnızca akademik araştırma için kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda kullanılacaktır. Kimlik bilgilerinizin gizliliği korunmakla birlikte bizimle iletişime geçerek istediğiniz anda çalışmadan çekilebilme hakkına sahipsiniz. Çalışmadan çekilmeniz durumunda size ait tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile alakalı herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, aşağıdaki iletişim bilgilerinden bize ulaşabilirsiniz.

Psikolog Ceyda Bayraktar Klinik Psikoloji Bölümü,

Yakın Doğu Üniversitesi

Tel: 05347036330

E-posta: 20226790@std.neu.edu.tr

Dr. Bingül Subaşı Klinik Psikoloji Bölümü,

Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta: bingul.subasi@neu.edu.tr

Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı; bu anket bilimsel bir araştırmaya veri toplamak için hazırlanmıştır. Verdiğiniz cevaplar yalnızca bu çalışma için kullanılacaktır. Araştırmanın amacına ulaşması,verdiğiniz dürüst ve güvenilir cevaplara bağlıdır. Lütfen anket sorularını dikkatli okuyup size en uygun gelen cevabı (X) işaretleyiniz. Lütfen her soruyu cevaplayınız. Araştırmanın objektifliği açısından lütfen adınızı ve soyadınızı yazmayınız. Araştırmaya katılımınızdan dolayı teşekkür ederim.

Demografik Bilgiler**1)Yaş:****2) Cinsiyet:** Kadın Erkek**3) Eğitim Durumu:** İlkokul Ortaokul lise Üniversite Yüksek Lisans/Doktora**4) Çalışıyor musunuz?:**Evet Hayır**5) Meslek:****6)Medeni Durum:** Evli Bekar**7)Daha önce yurt içinde iş sebebiyle zorunlu göç ettiniz mi?:**Evet Hayır**8)Eğer daha önce zorunlu göç ettiyseniz 3 seneden uzun süreli miydi?:**Evet Hayır

Ek-4 Endişe ve Anksiyete Ölçeği

1. Sizi sıklıkla endişelendiren konular nelerdir? Yazınız

- | | |
|----------|----------|
| a) _____ | d) _____ |
| b) _____ | e) _____ |
| c) _____ | f) _____ |

2. Endişeleriniz size aşırı veya abartılı geliyor mu? (Tercihinize uygun rakamı daire içine alınız)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiç aşırı değil				Orta derecede aşırı				Tamamen aşırı

3. Son altı ay süresince, aşırı endişeler sizi kaç gün rahatsız etmiştir? (Tercihinize uygun rakamı daire içine alınız)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbir zaman				İki günde bir				Her gün

Ek-5 Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-6 Genel Aidiyet Ölçeği

Açıklama: Bu ölçek, insanların diğer insanlarla ilişkilerinde kendilerini nasıl hissettiklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte bulunan ifadelere ne ölçüde katıldığınızı, size en uygun seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 **Tamamen Katılıyorum** 7

		1	2	3	4	5	6	7
1	İnsanlarla bir arada iken, onlarla birlikte olduğumu hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
2	Ailem ve arkadaşlarımla yakın/samimi bağlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
3	Başkaları tarafından kabul edildiğimi hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7

Ek-7 Ölçek İzinleri

13.04.2024 22:09

Gmail - Ölçek



Ceyda Bayraktar <ceydabayraktar54@gmail.com>

Ölçek

ERDİNÇ DURU <eduru@pau.edu.tr>
 Alıcı: Ceyda Bayraktar <ceydabayraktar54@gmail.com>

26 Aralık 2023 13:09

Merhaba Ceyda,

Araştırman için ihtiyaç duyduğun ölçek ve ölçekle ilgili makalemi ekli dosya olarak gönderiyorum. Şimdiden iyi çalışmalar dileğiyle...

2 eklenti

genel aidiyet ölçeği makale (1).pdf
 752K

Genel Aidiyet Ölçeği.doc
 48K

13.04.2024 22:10

Gmail - endişe ve anksiyete ölçeği



Ceyda Bayraktar <ceydabayraktar54@gmail.com>

endişe ve anksiyete ölçeği

ayşe akyay <akyay_se@hotmail.com>
 Alıcı: Ceyda Bayraktar <ceydabayraktar54@gmail.com>

25 Aralık 2023 15:54

Merhaba,

Uyarladığım Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ), yaygın anksiyete bozukluğu tanısı için kullanılan bir ölçektir.
 Ölçeği kullanabilirsiniz,

İyi çalışmalar
 Ayşe Akyay

[Android için Outlook](#) ile gönderildi

From: Ceyda Bayraktar <ceydabayraktar54@gmail.com>
Sent: Monday, December 25, 2023 11:51:12 AM
To: akyay_se@hotmail.com <akyay_se@hotmail.com>
Subject: endişe ve anksiyete ölçeği

[Alınılan metin gizlendi]

Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ).pdf
 82K

13.04.2024 22:09

Gmail - Psikolojik esneklik ölçeği izni



Ceyda Bayraktar <ceydabayraktar54@gmail.com>

Psikolojik esneklik ölçeği izni**Sena Karakuş** <karakussena@outlook.com>

25 Aralık 2023 12:07

Alıcı: "ceydabayraktar54@gmail.com" <ceydabayraktar54@gmail.com>

Merhaba, öncelikle ölçeğe olan ilginizden dolayı teşekkür ediyorum. Ölçeği tabi ki kullanabilirsiniz. Sonuçları da benimle paylaşırsanız çok mutlu olurum. Size ekte ölçeği ve değerlendirme kısmını iletiyorum. Değerlendirme kısmında ufak değişiklik var o yüzden gönderdiğim eki kullanmanızı rica ediyorum. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ayrıca ölçek yetişkin bireylerde kullanılabilir olduğundan kalp hastalarında da kullanılabilir. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Sevgiler.

 Psikolojik Esneklik Ölçeği.docx
34K

Ek-8 Özgeçmiş

Ceyda Bayraktar, Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olup, Yakın Doğu Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji yüksek lisans programında tez aşamasında eğitimine devam etmektedir. Eğitim hayatı boyunca farklı kültürleri tanıma fırsatı bulmuş ve çok kültürlü bir bakış açısı geliştirmiştir. Psikoloji alanında özellikle çocuk ve ergen bireyler üzerine çalışmalar yapmış, çeşitli kliniklerde ve psikiyatri merkezlerinde staj deneyimi kazanmıştır. İngilizceyi ileri düzeyde, Almancayı ise A2 seviyesinde bilmektedir. Çeşitli psikoloji seminerlerine katılarak “ergenlerde cinsellik”, “insan davranışları” ve “bilgi ve hafıza” konularında sertifikalar almış, EMDR ve bilişsel davranışçı terapi uygulayıcısı olarak eğitimler tamamlamıştır. Gönüllü projelerde yer alarak sosyal sorumluluk bilincini geliştirmiştir. Klinik psikoloji ve gelişim psikolojisi alanlarına özel ilgi duyan Bayraktar, mesleki bilgi ve deneyimini geliştirmeye devam etmektedir.

Ek-9 İntihal Rapor Oranı

İÇ GÖÇ YAŞAYAN MEMUR AİLESİ ÜYELERİNDE KAYGI DÜZEYİ
VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLE AİDİYET DUYGUSUNUN İLİŞKİSİ

ORIGINALITY REPORT

15%	12%	7%	11%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Student Paper	8%
2	docs.neu.edu.tr Internet Source	4%
3	acikbilim.yok.gov.tr Internet Source	1%
4	acikerisim.gelisim.edu.tr Internet Source	<1%
5	Submitted to Girne American University Student Paper	<1%
6	gevhernesibedergisi.com Internet Source	<1%
7	Submitted to Eastern Mediterranean University Student Paper	<1%

Ek-10 Etik Kurul Onay Formu



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

07.05.2024

Sayın Ceyda Bayraktar

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2024/1793 proje numaralı ve **“Zorunlu İç Göç Yaşayan Memur Ailesi Üyelerinde Algılanan Kaygı Düzeyinin Psikolojik Esneklik ve Aidiyet Duygusu Üzerindeki Etkisi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü