



M. Doğan KARACOŞKUN^a

Yusuf Ahmet KAYA^{b*}

^a Prof. Dr./Prof., Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, mustafa.karacoskun@hbv.edu.tr

^b Serbest Araştırmacı,
yusufahmettkaya@gmail.com

* Sorumlu Yazar/Corresponding Author



* Bu makale, sorumlu yazarın 2022 yılında, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde tamamladığı "Geçici koruma statüsündeki Suriyelilerin travma ve psikosomatik yaşantı deneyimleri (Kilis ili örneği)" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** This article is derived from the master's thesis titled "Trauma and Psychosomatic Experiences of Syrians Under Temporary Protection Status (Kilis Province Example)", which was completed by the corresponding author in 2022 at the Graduate School of Social Sciences, Kilis 7 Aralık University.

Künye:

Cilt/Volume: 5

Sayı/Issue: 1

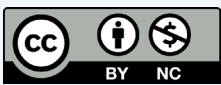
Sayfa/Page: 32-53

Geliş Tarihi/Received: 14 Mart 2025

Kabul Tarihi/Accepted: 11 Mayıs 2025

Yayın Tarihi/Publication Date: 15 Haziran 2025

Atıf/Cite as: Karacoşkun, M.Doğan-Kaya, Yusuf Ahmet. "Geçici Koruma Statüsündeki Suriyelilerin Travma ve Psikosomatik Yaşantı Deneyimleri Üzerine Bir Araştırma". *İdrak Dini Araştırmalar Dergisi* 5/1 (Haziran 2025), 32-53.



Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 Lisansı altında yayımlanmaktadır. İkonlar Font Awesome'a aittir.

The authors own the copyright of their work published in the journal and their work is published under the CC BY-NC 4.0 License. Icons by Font Awesome.

Geçici Koruma Statüsündeki Suriyelilerin Travma ve Psikosomatik Yaşantı Deneyimleri Üzerine Bir Araştırma*

A Study on Trauma and Psychosomatic Experiences of Syrians under Temporary Protection Status **

Öz

Topluluk modalitesinde; ekonomik, politik ve kültürel alanda yaşanan sosyal bağlamdaki değişimler, topluluğun ilişkilerinde, davranış kalıplarında ve sosyal yapılarında birtakım dönüşümlere neden olur. Bu sosyal dönüşüm, topluluktaki bireylerin ruhsal, bedensel ve sosyal olarak yapısal değişimlerle karşı karşıya kalmasına neden olur. Bu yapısal değişimler, uygun dönüşüm ihtiyacını karşılayamadığında sosyal zorlantıya dönüşerek bilişsel, duyuşsal, devinışsel deneyim zorluklarıyla bireyi ilişkisel, zamansal ve duygusal temelde zor bir deneyime çeker. Bu zorluk hâli, topluluktaki bireylerin yaşam memnuniyetini özne yoğunlukta belirli düzeyde düşmesine ve böylece de dönüştürilemeyen, çözümlenemeyen zorlancının stresörler vasıtasıyla büyüyüp genişlemesine, travmatik somatik bulgular ile somutlaştırılmasına neden olur. Bu çalışmada savaş nedeniyle Türkiye'ye zorunlu olarak göç eden Suriyelilerin, travma ve psikosomatik yaşantı deneyimleri incelenmektedir. Bu deneyimlerin birey üzerindeki etkilerinin incelenmesinin hedeflendiği çalışmada, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve bu bozukluğun özgül komorbiditesi olan psikosomatizasyon deneyimlerinin bireylerin günlük yaşamlarına yansımalarının analiz edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik yaklaşıma dayanmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu, Kilis ilinde geçici koruma statüsünde ikamet etmekte olan 16 Suriyeliden oluşmaktadır. Çalışmanın verileri yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmış olup ilişkisel, zamansal ve duygusal yaşantı deneyimleri başlıkları altında ele alınmıştır. Araştırma, geçici koruma statüsündeki Suriyelilerin ilişkisel, zamansal ve duygusal yaşantı deneyimlerinin, travma ve psikosomatik belirtilerin ortaya çıkışında belirleyici olduğunu göstermektedir. Araştırmada uzun süreli stresin ve travma altında yaşamının katılımcıların büyük çoğunluğunda travmatik ve psikosomatik belirtilere neden olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaşadığı travmatik olaylar, genellikle bedensel ağrı ve yakınmalar olarak gözlemlenirken; psikosomatik belirtilerin travma sonrası stres bozukluğunun kültüre dayanan yaygın bir sonucu olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, katılımcıların toplumsal yapıdan izole görüntü verdikleri ve dışlanmış hissettikleri gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikoloji, Ortadoğu ve Göç, Travma, Psikosomatizasyon, Geçici Koruma Statüsündeki Suriyeliler.

Abstract

In the modality of community, social transformations in economic, political, and cultural domains reshape relationships, behavioral patterns, and social structures. These transformations bring about structural shifts that affect individuals on psychological, physical, and social levels. When such changes fail to provide adequate support for adaptation, they function as social stressors. Consequently, individuals may experience relational, temporal, and emotional challenges due to cognitive, affective, and behavioral difficulties. This state of adversity leads to a decrease in subjective well-being and life satisfaction, while also intensifying unresolved stress, often manifesting through traumatic somatic symptoms. This study explores the trauma and psychosomatic experiences of Syrians who were forcibly displaced to Turkey due to war. Specifically, it investigates how post-traumatic stress disorder (PTSD) and its comorbidity, psychosomatization, affect the everyday lives of displaced individuals. Utilizing a phenomenological approach within qualitative research methodology, the study includes 16 Syrians living under temporary protection in Kilis. Data were gathered through semi-structured interviews and analyzed around themes of relational, temporal, and emotional life experiences. The findings indicate that disruptions in these three domains significantly contribute to the emergence and persistence of trauma and psychosomatic symptoms. Many participants reported chronic physical pain and bodily complaints linked to traumatic experiences, suggesting that psychosomatic symptoms are not only widespread but also culturally embedded manifestations of PTSD. Additionally, participants expressed a deep sense of social isolation and exclusion from the broader social environment, further exacerbating their psychological and physical distress.

Keywords: Psychology, Middle East and Migration, Trauma, Psychosomatization, Syrians under Temporary Protection Status.



Giriş

Göç, bireylerin ve toplulukların yaşam koşullarını köklü bir şekilde değiştiren karmaşık bir süreçtir. Göç olgusu, bireylerin ekonomik, sosyal ve kültürel şartlarda değişim yaşamasına yol açar.¹ Sosyal bilimler; göçü sadece bir hareket olarak değil, aynı zamanda bireylerin ve toplulukların dönüşümüne neden olan sosyal bir gerçeklik olarak ele alır. Sosyoloji, antropoloji, hukuk ve ekonomi gibi disiplinlerin yanı sıra sağlık çalışmaları ve kalkınma çalışmaları da göçün çok yönlü etkilerini anlamak için önemli katkılarda bulunur.²

Topluları ve bireyleri derinden etkileyen ve çok boyutlu olan göçün sosyal, kültürel, ekonomik vb. etkileri kadar psikolojik etkileri de önem taşımaktadır. Özellikle savaş ve afet gibi travmatik olaylar, bireylerin psikolojik sağlıklarını derinden etkileyebilmektedir. Nitekim savaş temelli insani kriz ve zorunlu göç deneyimi, travmatik maruziyet meydana getirerek depresyon, anksiyete ve psikosomatik bozukluğa yol açan etkileyici olaylardır.³ Bu tür olaylara maruz kalan kişiler, çoğunlukla baş ağrısı, iştahsızlık, yorgunluk ve uyku sorunları gibi psikosomatik semptomlar yaşamaktadırlar.⁴ Bu durum, yaşam doyumunu baskı altına alarak bireylerin gündelik yaşamlarını olumsuz yönde etkilemektedir.⁵ Benzer şekilde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sağlık sorunları da bireylerin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir. Nitekim göç süreci, bir dizi değişim ve kayıp içeren dinamik bir süreç olmakla birlikte bireylerin, göç olgusundan kaynaklı strese bağlı olarak çeşitli ruhsal ve bedensel belirtiler gösterdikleri bilinmektedir.⁶ Aynı zamanda göç, psikolojik olarak göç öncesi, göç esnası ve göç sonrası olmak üzere her aşamasında bireylerin sağlığını etkileyebilmektedir.⁷

Göç, etkilediği topluluklar üzerinde yaşamı farklı yönleriyle kısıtlayarak insanların yaşamlarında zorluklar açığa çıkarmakta ve bu durumun süresi uzun olduğunda yarattığı stresli yaşam deneyimleri, bireylerin ruh sağlığını tehdit eder hâle gelmektedir. Özellikle uzun süreli stresli yaşam veya farklı bir deyişle kronik stres bireylerde hastalığa neden olarak psikosomatik semptomları açığa çıkarabilir.⁸ Bu etki ise göç eden insanların bazı kırılganlıklar geliştirmesine neden olur. Dış dünyada gelişen olumsuz uyarınların tehdidi ve sürekli baskısı altındaki bir yaşama işaret eden kırılganlıklar, paylaşılmayıp sağaltıma

¹ Silke Meyer - Ströhle Claudius, "Introduction: Theorizing Remittances, Social Positioning and the Making of Migrant Subjectivity", *Remittances as Social Practices and Agents of Change* (Switzerland: Palgrave Macmillan, Cham, 2023), 1-25.

² Peter Scholten vd., "An Introduction to Migration Studies: The Rise and Coming of Age of a Research Field", *Introduction to Migration Studies: An Interactive Guide to the Literatures on Migration and Diversity*, ed. Peter Scholten (Cham: Springer International Publishing, 2022), 3-24.

³ Jacob Bentley vd., "Post-Migration Stress as a Moderator Between Traumatic Exposure and Self-Reported Mental Health Symptoms in a Sample of Somali Refugees", *Journal of Loss & Trauma - J LOSS TRAUMA* 17 (01 Eylül 2012), 452-469.

⁴ Kassahun Habtamu vd., "Prevalence and associated factors of common mental disorders among Ethiopian migrant returnees from the Middle East and South Africa", *BMC Psychiatry* 17/1 (19 Nisan 2017), 144.

⁵ Angela Nickerson vd., "Comorbidity of Posttraumatic Stress Disorder and Depression in Tortured, Treatment-Seeking Refugees", *Journal of Traumatic Stress* 30/4 (2017), 409-415.

⁶ Riyadh Al-Baldawi, "Migration-related stress and psychosomatic consequences", *International Congress Series* 1241 (01 Eylül 2002), 271-278.

⁷ Hikraei Jamil vd., "Pre- and post-displacement stressors and time of migration as related to self-rated health among Iraqi immigrants and refugees in Southeast Michigan", *Medicine, conflict, and survival* 26/3 (2010), 207-222.

⁸ Esen Dinçel, "Stresin Psikofizyolojisi ve Strese Bağlı Bedensel Hastalıklar", *Türk Psikoloji Bülteni* 10/34-35 (2004), 56-84.

kavuşmadıkça köktenleşir. İyice kök salan bu olumsuz uyaranlar karşısında insanın günlük işlevselliği bozulur, rutini aksar, organizması ruhsal ve bedensel olarak gözlemlenebilir tepkiler ortaya koyabilir. Buna göre zorunlu olarak göç eden bireylerin travmatik ve psikosomatik durumlarının araştırılması onlara yönelik geliştirilecek olan psikolojik müdahalelerin etkin kullanımına dair önemli veriler sunarak katkıda bulunabilir.⁹ Nitekim küreselleşme ile hızlanan göç hareketleri, bireylerin yaşamsal güvenliğini tehdit eden yapısal değişimlere neden olabilir.¹⁰ Bu değişimlerin bireylerin sosyal bağlarını, toplumsal uyumlarını ve genel yaşam doyumlarını etkilediği gözlemlenmiştir. Göç sonrası bireylerin karşılaştığı yapısal eşitsizlikler, ötekileştirilme ve yeterince uyum sağlayamama gibi sorunlara yol açabilir, bu da göç eden bireylerin toplumsal uyum süreçlerinde ek zorluklar yaşamasına neden olabilir.¹¹

Genel olarak göçmenlere yönelik gerçekleştirilen bazı çalışmalar incelendiğinde onların deneyimlemiş oldukları psikolojik sorunlar daha anlaşılır olacaktır. Bu bağlamda savaş mağduru göçmenler üzerine yapılan 29 çalışmanın verilerinin sistematik olarak incelendiği bir çalışmada depresyon (%2,3-80 aralığında), TSSB (%4,4-86 aralığında) ve tanımlanmamış anksiyete bozukluğu (%20,3-88 aralığında) yaygınlık oranlarında çalışmalar arasında önemli bir heterojenliğin olduğu ancak buna rağmen yaygınlık tahminlerinin %20 ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir.¹² Bu oranların %20 ve üzerinde olması savaş mağduru göçmenlerde ruh sağlığı sorunlarının yaygın olduğuna işaret etmektedir. Iraklı mültecilerin deneyimleri üzerine gerçekleştirilen bir başka çalışma, yakınlar için duyulan kaygının giderek artması sonucunda travmanın bedeni etki altında bırakarak psikosomatik semptomların görünmesine neden olduğunu ortaya koymaktadır.¹³ Türkiye'de yapılan ve kamplarda yaşayan Suriyeli mültecilerden 352 katılımcıyla gerçekleştirilen, TSSB'nin yaygınlığı ve belirleyicileri üzerine yürütülen bir araştırmada ise travmaya özellikle de farklı travmatik olaylara maruz kalmış katılımcıların psikosomatik semptomlar gösterdiği tespit edilmiştir.¹⁴

Bu çerçevede özellikle 2011 yılında Suriye'de başlayan iç karışıklıkların neden olduğu ve etkilerinin devam ettiği insani krizin göçmenler üzerindeki travmatik ve psikosomatik etkilerini araştırmak önemli görülmektedir. Bu çalışma, savaş gibi insan yapımı krizlerin göç sürecine etkilerini psikolojik bir bakış açısıyla ele almayı hedeflemekte böylelikle de göçmenlerin deneyimleri üzerinden travmatik ve psikosomatik semptomlara odaklanmaktadır. Buna göre çalışmanın temel problemi şu şekilde ifade edilebilir:

TSSB ve TSSB'nin özgül komorbiditesi olan psikosomatizasyon deneyimlerinin göçmenlerin günlük yaşamlarına yansımaları nasıldır?

⁹ Frederick J Stoddard Jr, "Outcomes of Traumatic Exposure", *Disaster and Trauma, An Issue of Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 23/2 (2014), 243-256.

¹⁰ Ayrıca bk. Antoine Pécoud, *Migration and Human Rights. The United Nations Convention on Migrant Workers' Rights*, 2009.

¹¹ Willem Schinkel, "Against 'immigrant integration': for an end to neocolonial knowledge production", *Comparative Migration Studies* 6/1 (25 Eylül 2018), 2-17.

¹² Marija Bogic vd., "Long-Term Mental Health of War-Refugees: A Systematic Literature Review", *BMC International Health and Human Rights* 15/29 (28 Ekim 2015), 2-41.

¹³ Angela Nickerson vd., "Comorbidity of Posttraumatic Stress Disorder and Depression in Tortured, Treatment-Seeking Refugees", *Journal of Traumatic Stress* 30/4 (Ağustos 2017), 409-415.

¹⁴ Gokay Alpak vd., "Post-Traumatic Stress Disorder among Syrian Refugees in Turkey: A Cross-Sectional Study", *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice* 19/1 (Mart 2015), 45-50.

Bu temel probleme ilişkin olarak çalışma, göçmenlerin psiko-sosyal uyumuna dair bir farkındalık yaratacağı gibi göç politikalarının kapsamlı ve güvenli bir anlayışla gelişmesini teşvik etmektedir. TSSB'nin toplumsal ve bireysel düzeydeki etkilerini anlamak TSSB'ye yönelik başa çıkma stratejileri geliştirme açısından önem taşımaktadır.

1. Araştırmanın Yöntemi

1.1 Araştırma Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik yaklaşım (olgubilim) kullanılmıştır. Birkaç kişinin bir fenomen veya kavramla ilgili yaşanmış deneyimlerinin ortak anlamına odaklanan fenomenolojik yaklaşım, insanların fenomenleri nasıl algıladıklarına, nasıl betimlediklerine, nasıl anımsadıklarına ve nasıl anlamlandırdıklarına odaklanmaktadır.¹⁵ Farklı bir ifadeyle fenomenolojik yaklaşım, katılımcıların kişisel ve sosyal dünyalarını nasıl anlamlandırdıklarını belirlemek ve belirli bir konudaki deneyimlerini detaylandırmak için kullanılmaktadır.¹⁶ Bu yaklaşımın kullanılmasındaki amaç, savaş nedeniyle zorunlu olarak göç etmek durumunda kalan Suriyeli göçmenlerin travmatik ve psikosomatik yaşantı deneyimlerini derinlemesine incelemektir. Buna göre göçmenlerin savaş gibi bir fenomen nedeniyle göç etmelerinin etkileri onların deneyimleri üzerinden incelenecektir.

1.2 Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, Suriye'den Türkiye'ye göç etmek zorunda kalan geçici koruma statüsündeki Suriyeli bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme, amaçlı örnekleme yöntemlerinden kritik durum örneklemesiyle belirlenmiştir. Kritik durum örnekleme, amaca yönelik örnekleri seçmek için başka bir stratejinin yani kritik vakaları aramaya yönelik strateji geliştirmenin temel yaklaşım olduğu örnekleme türüdür.¹⁷ Buna göre araştırmanın örnekleme, geçici koruma statüsünde Kilis ilinde ikamet etmekte olan 10 kadın ve 6 erkek olmak üzere toplam 16 Suriyeli yetişkinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş gruplarına bakıldığında 18-25 yaş aralığında 5, 26-40 yaş aralığında 4, 41-55 yaş aralığında 3 ve 55 yaş üstü olan 4 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde ise eğitim görmemiş 5, ilkökul mezunu 4, ortaokul mezunu 5 ve Lise mezunu 2 katılımcının olduğu görülmektedir.

1.3 Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmanın verileri, nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan veri toplama tekniklerinden görüşme ve gözlem aracılığıyla toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formları aracılığıyla toplanan veriler ilk olarak ses kaydına alınmış ardından ise transkript edilerek metin hâline dönüştürülmüştür. Görüşmeler öncesinde katılımcılara araştırma hakkında açık ve anlaşılır şekilde bilgilendirme yapılmıştır. Böylelikle katılımcıların travmatik deneyimlerini hatırlatacak durumlardan kaçınmak amaçlanmıştır. Elde edilen veriler ise içerik analiz yöntemlerinden tematik analize tabi tutulmuştur. Tematik analiz, kapsayıcı olarak betimsel analizi de derinlemesine sağlamasıyla birlikte elde edilen veriler, daha önceden belirlenen ana temalara, ana temalara bağlı olarak alt temalara ve alt

¹⁵ Ayrıca bk. John W. Creswell - Cheryl N. Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, 2017.

¹⁶ Jonathan A. Smith - Mike Osborn, "Interpretative phenomenological analysis", *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc, 2003), 51-80.

¹⁷ Michael Quinn Patton, "Qualitative Designs and Data Collection", *Qualitative Evaluation and Research Methods*, 3 C, 2 (Sage Publications, Inc, 2002), 207-339.

temalarında katılımcı geri bildirimleriyle ortaya çıkan kodlamalara dönüştürüldüğü bir analiz sürecine göre özetlenir ve yorumlanır. Katılımcıların görüşlerini çarpıcı bir biçimde yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılara yer verilir.¹⁸ Buna göre çalışmada elde edilen verilerin düzenlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde sunulması amaçlanmıştır. Görüşmeler neticesinde elde edilen veriler ise varoluşçu psikoloji bakış açısından yararlanılarak türetilen üç ana tema (ilişkisel, zamansal, duygusal) altında incelenmiştir. Oluşturulan bu ana temalara göre veriler işlenmiş, bulgular tanımlanmış ve yoruma tabi tutulmuştur.

Tema	Alt Tema	Kodlama
İlişkisel Yaşantı Deneyimi	- İlişkisel kopuş - Sosyal izolasyon	- Toplumdan dışlanma - Yakın ilişkilerde gerilim - Kendi içine çekilme
Zamansal Yaşantı Deneyimi	- Zamanın parçalanması/ayrışması - Gelecekte kopuş	- Zaman durması - Anılara sıkışma - Geleceği görememe - Şimdiki zamanda kopukluk
Duygusal Yaşantı Deneyimi	- Kontrol kaybı hissi - İçsel çöküntü	- Yoğun kaygı - Anlam boşluğu - Öfke patlamaları - Uykusuzlukla gelen çaresizlik

Verilerin analizinde tematik bağlamda ve betimsel odaklı, fenomenolojik yaklaşımın doğasına uygun şekilde tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem ile elde edilen veriler ana tema, alt tema ve içeriklerine göre kodlanmış; benzer anlamlar taşıyan kodlar birleştirilerek üst temsilde temalara bağlı olarak bulgular geliştirilmiştir. Temalar, katılımcıların deneyimlerinin ortak yönlerini yansıtacak şekilde yorumlanmıştır.

Sözü edilen tematik analiz süreci bağlamında görüşmelerde sıklıkla tekrar eden ve katılımcıların ilişkisel, zamansal ve duygusal yaşantı deneyimleri bağlamında ifade ettikleri ortak deneyimlere odaklanılmıştır. Bu kapsamda, ilişkisel yaşantı deneyimleri bağlamında, katılımcıların sosyal bağları üzerinden yaşadıkları ortak deneyimlere odaklanan temalar belirlenmiştir. Tematik analiz sürecinde ilişkisel yaşantı deneyimi temelinde, "toplumdan dışlanma", "yakın ilişkilerde gerilim", "kendi içine çekilme" ve "güvensizlik duygusu" gibi kodlar öne çıkmıştır. Bu kodlar, "ilişkisel kopuş" ve "sosyal izolasyon" olmak üzere ilişkisel yaşantı deneyimleri bağlamında tematik iki ana tema altında gruplandırılmıştır. Zamansal yaşantı deneyimine ilişkin tematik analiz kapsamında ise katılımcıların travma öncesi, anı ve sonrası zaman algılarındaki kopukluk deneyimledikleri üzerinden analiz edilmiştir. Bu bağlamda "zaman durması", "anılara sıkışma", "geleceği görememe" ve "şimdiki zamanda kopukluk" gibi kodlara katılımcıların geri bildirimlerden kesişimsel olarak zamansal yaşantı deneyimi bağlamında ulaşılmıştır. Bu kodlar "zamanın parçalanması/ayrışması" ve "gelecekte kopuş" temaları altında toplanmıştır. Son olarak, duygusal yaşantı deneyimi

¹⁸ Ali Yıldırım - Hasan Şimşek, "Betimsel Analiz", *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 1 (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2011), 224-227.

tematik analizinde “yoğun kaygı”, “anlam boşluğu”, “öfke patlamaları”, “uykusuzlukla gelen çaresizlik” gibi ifadeler dikkat çekici olarak temel alınmıştır. Bu kodlar duygusal yaşantı deneyimi bağlamında tematik olarak “kontrol kaybı hissi” ve “içsel çöküntü” başlıkları altında birleştirilmiştir.

2. Bulgular ve Yorumlar

Bu araştırma, Suriye’den Türkiye’ye göç ederek Kilis’te yaşamaya başlayan ve geçici koruma statüsüne sahip Suriyeli yetişkin bireylerin travma ve psikosomatik yaşantı deneyimlerini incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç özelinde bulgular, katılımcılarla yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerin fenomenolojik çözümleme modelinin temel bakış açısı bağlamında içerik analizi yöntemlerinden tematik analiz kullanılarak betimsel bağlam yoluyla elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, ilişkisel yaşantı deneyimleri, zamansal yaşantı deneyimleri ve duygusal yaşantı deneyimleri bağlamında üç başlık altında ele alınmıştır.

2.1 İlişkisel Yaşantı Deneyimleri

Bireylerin yaşantı deneyimleri, ilişki yapıları çerçevesinde kaydedilir ve bu yapılar, gelecekte kurulacak ilişkisel deneyimlerde algı ve davranışlarını etkileyen temel unsurlar olarak işlev görür. Bu durum, özellikle bireyi ve ait olduğu toplumu etkileyen travmatik bir olayda belirginleşir. Ancak sosyal psikoloji alanında bu zihinsel yapıları nasıl tanımlamak ve ölçmek gerektiği konusunda ortak bir görüş birliği bulunmamaktadır. Çeşitli kavramlar ve senaryolar, şemalar, prototipler, değerlendirmeler ve zihinsel modeller bu bağlamda kullanılmaktadır.¹⁹ Bu araştırmada, ilişkisel yaşantı deneyimleriyle oluşan bu yapılar, travma gibi ruhsal bütünlüğe yönelik örseleyici bir tehdit oluşturan kritik yaşantı deneyimleri çerçevesinde incelenmiştir.

Bu araştırmaya benzer şekilde yürütülen, ilişkisel yaşantı deneyimi bağlamında örseleyici olay geçiren göçmenlerde hastalık ve tedavi beklentileri üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada katılımcıların travmanın ne olduğuna dair verdikleri yanıtlar, bu araştırmaya katılan bireylerin yanıtlarıyla benzerlik göstermekteydi. Buna göre bahsi geçen araştırmada, ilişkisel yaşantının bir ifadesi olan sosyokültürel bir yozlaşmayı ifade eden; “*Sorunum insanlık dışı koşullarda geçen uzun yılların sonucudur; herhangi bir tedaviyle kolayca iyileştirilemeyecektir*” iken, olanlardan kendi yaptığı eylemleri sorumlu tutarak nihayetinde kendini suçlayıcı bir temelde, “*Sorunumun kendi yaşam tarzımla ilgili olduğunu düşünüyorum ve çektiğim acı bununla tutarlı*” gibi öznel algıyı ifade eden bulgulara ulaşılmıştır.²⁰ Bu düzlemde katılımcılardan gelen bazı yanıtlar, esasen travmatik olaydan sonra evrenselliğe uzanan bir ilişkisel tepki deneyimine işaret ediyor.

(Katılımcı – 6/K)...aslında burada yaşamaya başlayalı çok zaman geçti. Hani ben öyle korkak birisi de değildim. Ama buralı kimseyi tanımıyorum. Biz yerleşmeye geldiğimizde kendi kendime diyordum ki bak sen ve çocukların, eşin kurtuldunuz! Çocukların için yaşa! Yaşadım evet ama pek de öyle değilmiş. Evet, savaştan kurtulduk şükür ama burada da hayata karşı savaşım başladı. İlk geldik zaten ne yaşadık bilmiyoruz sonra kampta geçti zaman ve nihayet dışarıya çıkalım diye izin verdiler. Ama bu zamanda da eşim ve babası duvar ördü bana. Kimseyle konuşmadım, her gün bana buradaki insanların bizden nasıl nefret ettiğini ve bize

¹⁹ G. J. O. Fletcher - G. Thomas, “Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach”, *Close relationship lay theories: Their structure and function*, 1 (Psychology Press, 1996), 22.

²⁰ Thomas Maier - Mirjam Straub, “My Head Is like a Bag Full of Rubbish’: Concepts of Illness and Treatment Expectations in Traumatized Migrants”, *Qualitative Health Research* 21/2 (Şubat 2011), 233-248.

zarar vermek için eğer fırsat bulurlarsa nasıl kötülükler yapabilecekleri söylendi de durdu. Ya tamam, beni ve çocukları koruyorlar dedim başta ama bu durum hiç bitmedi, hep arttı. Bir süre sonra ben bir baktım ki kimse beni buna zorlamadan ben kendi kendimi engellemeye başlamışım ve diyorum ki ne işin var dışarıda, evinde otur, konuştuğun kişiler sana zarar verirse ne yapabilirsin? Nereye, kime ne diye gidebilirsin?

Zihinsel ve fiziksel güvenliğimize yönelik bir yaşam tehdidi hissettiğimiz örseleyici zamanlar, içinde yaşadığımız toplum tarafından ilişkisel yönlendirilmelerle gelişen ilişkisel yaşam deneyimimiz, örseleyici zamandaki tepkimizin de bir belirleyicisi olabilmektedir. Özellikle kültürel hassasiyet alanı içerisinde değerlendirilen topluluklarda görülen, topluluk liderlerinin ve çoğunlukla erkeklerin karar verici olduğu sosyal yapılarda, örseleyici olaya yönelik tepki de bu liderlerin geri bildirimleri ve yansıttıkları üzerinden sosyal görünüm olarak ifade edilir. Zira burada kritik olan algı ve yaşantıyı etkileyen ilişki yapılarının bireydeki görünümüdür. Nitekim katılımcının belirttiği, "...aslında burada yaşamaya başlayalı çok zaman geçti. Hani ben öyle korkak birisi de değildim..." Irvin Yalom'un Varoluşçu Psikoterapilerde temel öğretileri arasında sayılan "içgörü kazandırma" hedefinin temelini oluşturmaktadır. İçgörü kazandırmak, örseleyici olaydan muzdarip kişiye sunulabilecek en önemli sağaltım hedefleri arasındadır. Çünkü ilişkisel yaşantının sosyokültürel temelinde, baskı altında yaşayan bireylerin zihni dış uyarıcılar neticesinde örtük ve bulanıktır. Temel duruma dair ilişkisel çıkarım, çoğunlukla toplumsal taraftan bireye yönelen algı ve yapılar bağlamında ilerler.²¹ Böylesi durum altındayken görüşmecinin sunacağı içgörü kazandırmaya yönelik bir motivasyonel görüşme yaklaşımı temelli konuşma, kişisel tutum ve yargıyı aktive etmeye yönelik ciddi bir teşviktir. Göçler, travma ve ruh sağlığı üzerine kültürel bağlamı araştıran bir çalışmada, toplumların giderek daha da çeşitli boylamlarda davranışlar gösterdiğini bu nedenle de yeni araştırmaların coğrafi veya etnik kökenlerine odaklanmak yerine belirli evrensel değerler ve yönelimlere dayandırarak ilişkisel yaşantı yapıları temelinde, psikolojik sıkıntının farklı ifadeleri arasındaki ilişkilerin araştırılmasına ve bunun geliştirilmesine yönelik bir nevi kültürü açmaya, dayanıklılığını arttırmaya çalışılması gerektiğini ifade ediyor.²² Nitekim kültürel psikoloji üzerine yapılan araştırmalar, kültürün temele alınmasının kültüre kas katı uyumdan ziyade kültürün enstrümanlarını keşfederek, darboğazların giderilebileceği formüle edilmiş sosyokültürel araştırma çalışmalarının bilimsel ve kanıta dayalı formlara dönüştürülmesinin önemini ifade ediyor.²³

Yeni bir kültürde yaşamaya başlamak, önceki yaşam deneyimlerini geride bırakmaktan daha çok önceki öğretilerin sonraki öğretilerle birlikte yeni bir sürecin inşasına işaret ediyor. İlişki kurma süreçlerindeki olumlu ve olumsuz deneyimler de bu sürecin bir parçası hâline geliyor. Nitekim, kültürel uyum sürecinde mülteci bir birey yeni çevreyle olan ilişkilerini şekillendirmeye çalışırken birlikte yaşadığı kişiler tarafından gelen geri bildirimleri bilinçli ya da bilinçdışı dikkate alır. Bilinçdışı dikkat olarak nitelenen durum, bir otomat gibi zihinsel uyarı sistemlerinin kültürün öğreticileri içerisinde sıkışarak dış uyaranlardan bağımsız bir tahakküm ortaya koyar. Bu sebeple de mültecilerde kültürel uyum ve ruh sağlığını araştıran

²¹ Tokiko Harada vd., "Cultural Influences on Neural Systems of Intergroup Emotion Perception: An fMRI Study", *Neuropsychologia* 137 (03 Şubat 2020).

²² A. E. Brunnet vd., "Migrations, Trauma and Mental Health: A Literature Update on Psychological Assessment", *L'Encephale* 46/5 (Ekim 2020), 364-371.

²³ Figen Karadayı, "Sosyo-Tarihsel Yaklaşım ile Kültürel Psikoloji", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 8/8 (01 Eylül 2001), 189-218.

sosyokültürel perspektifli akademik çalışmada bahsedildiği gibi kültürel farklılıklar ve inanç sistemleri, bireylerin sosyal etkileşimlerini ve toplumsal entegrasyonlarını doğrudan etkileyebilir.²⁴ Bu yargının bir örneği olarak sosyal çevreden gelen baskı sonrasında bulanıklaşan zihin, kontrol ve güvenliğe yönelik tehdit karşısında içgörü geliştirmekte zorlanmakta ve bu durum bireyin göç sonrasında göç edilen yerde, uyum ve yaşam kalitesini bunu bağlı olarak da ilişki kurma deneyimini negatif yönde derinden etkilemektedir. Bu etki bireyde travmatik bir etki olarak ifade edilmektedir.

(Katılımcı – 6/K)...Bir süre sonra ben bir baktım ki kimse beni buna zorlamadan ben kendi kendimi engellemeye başlamışım ve diyorum ki ne işin var dışarıda, evinde otur, konuştuğun kişiler sana zarar verirse ne yapabilirsin? Nereye, kime ne diye gidebilirsin?..

Kültürün söz konusu olduğu bir araştırmada, toplumsal cinsiyet rolleri üzerinden bireylerin yaşadıkları engelleyici durumlar, demografik yapının travmatik olaydan ne tür yaşantı örnekleri ile etkilendiklerini anlamak için oldukça iyi bir referans kaynağıdır. Nitekim sosyodemografik özellikler, göç edilen yerde yeniden yaşam kurma, ilişkisel yaşantıları aktive etme sürecinde etkin bir belirleyici faktör olarak bilinir. Yaş, cinsiyet ve eğitim geçmişi gibi sosyodemografik faktörler, mültecilerin travma içeren olaya yönelik sosyodemografik düzlemde, ilişkisel deneyimlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle kadınlar, istihdama erişim kısıtlamaları ve sosyal destek sistemleri gibi benzersiz zorluklarla karşılaşarak psikososyal iyilik hâllerini etkileyen özel durumlarla karşı karşıya kalmaktadır.²⁵

(Katılımcı – 2/K) ...Bir de biri bana haber vermeye geldiğinde mesela kardeşim annemin söylediği bir şeyi bana diyecek o söyleyene kadar gözlerimi herhangi bir yere sabit bakar hâlde durdururum. Mesela siz bana gelip bir şey diyeceksiniz, ben heyecanlandım ya o an karşımızda da bu sehpa var. Mesela ben o sehpanın sağ tarafına bakarak sizi dinlerim. Ne bileyim öyle yapsam sanki kötü bir şey olmaz diyorum.

Sosyal alanlarda mülteci topluluk üyelerinin görünürlülüklerinin azalması, arka planda ilerleyen cinsiyet temelli şiddeti ve bu şiddetin kısıtlaması nedeniyle de topluluk katılımından geride kalmalarına işaret ediyor.

Bu durumu ifade ettikten sonra yarı yapılandırılmış görüşmeden bir kesite işaret ederek, görüşmeci bu oturumda içten içe geliştirdiği ilişki sayesinde bir yanda da sağladığı farkındalık neticesinde yaşantı üzerine içsel çatışmalarını gözden geçirme fırsatı buluyordu. İlişkisel bağlamda, örseleyici olayın yaşandığı dönemde ilişkisel düzlemde daha etkin olabileceğine ilişkin çıkarımlarda bulunan görüşmeci, esasen yapabileceği her şeyi yaptıktan sonra ailesinin göç ettiğini fark ederek, iç huzurunu teşvik edici bir farkındalık deneyimledi. Nitekim göç edilen yerdeki kültürel bariyerler, mültecilerin psikolojik zorlantılarının şiddetini arttırabilir ve sosyal etkileşimini sınırlayabilir.²⁶ Bu katılımcı, akranları ile oldukça sınırlı ve tekdüze bir iletişimi olduğunu, bu durumun giderek kendisinin diğerleri ile ilişki kurma deneyimine tahakküm ettiğini ve kendisi gibi göç etmiş bireyler olsa bile benzer ilişkisel yaşantı deneyimi ortaya koyduğunu ifade etmiştir. Sosyal izolasyon ve ayrımcılığın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini araştırmak için geliştirilen çalışmada sosyal etkileşimin

²⁴ John W. Berry - Feng Hou, "Acculturation, discrimination and wellbeing among second generation of immigrants in Canada", *International Journal of Intercultural Relations* 61 (2017), 29-39.

²⁵ I. P. Khumalo vd., "Socio-Demographic Variables, General Psychological Well-Being and the Mental Health Continuum in an African Context", *Social Indicators Research* 105/3 (01 Şubat 2012), 419-442.

²⁶ Nikolai Kiselev vd., "Structural and socio-cultural barriers to accessing mental healthcare among Syrian refugees and asylum seekers in Switzerland", *European Journal of Psychotraumatology* 11/1 (04 Şubat 2020).

ayrımcılık karşısında giderek azaldığı bir ortamda bireyin yalnızlık riski altında olduğu söylenebilir. Bu yalnızlık riski, ruh sağlığını tehdit ederek stres ve şizofreni de dâhil olmak üzere çeşitli ruh sağlığı bozukluklarına neden alabileceğine ulaşılmıştır.²⁷ Sosyal izolasyon, birçok ruh sağlığı bozukluğu için bir tehdit oluşturduğu gibi toplumsal huzurun ve güvenliğin önünde de bir engel olabilir. Nitekim Butanlı mültecilerin COVID-19 sürecindeki deneyimleri üzerine geliştirilen araştırmada, giderek artan şiddetteki sosyal izolasyon beraberinde, intihar ve bağımlılık gibi sosyolojik araştırmalara da konu olabilecek şiddette sosyal sorunları beraberinde tetiklediği ifade edilmektedir.²⁸ Böyle bir ortamda sosyal destek ve bunun bir hedefi olan sosyal adaleti sağlamak bir ütopyaya dönüşmektedir.²⁹

Nitekim göç deneyiminin bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları üzerinde ilişkisel temada oldukça kökten bir etki bıraktığı çokça ifade edildi. Özellikle ilişkisel bağlama işaret eden, göç öncesi ve sonrasında yaşanan değişim ve göçle birlikte yapılan yeniden yerleşim süreçleri, bireylerin sosyodemografik özellikleriyle ilişkili olarak, bireyin diğeriyle olan deneyimine dair çeşitli psikolojik sıkıntılara yol açabilmektedir.

Türkiye’de yapılan bir çalışma, ev merkezli günlük rutine sahip kadınların anksiyete, fobi, paranoid düşünceler ve somatizasyon gibi psikolojik belirtileri, ev dışında çalışan evli kadınlara göre daha yoğun yaşadıklarını ortaya koymuştur.³⁰ Bu bulgular, ev merkezli günlük rutine sahip kadınların sınırlı sosyal etkileşimleri ve monoton yaşam tarzlarının psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda bir katılımcının ifadesi şu şekildedir:

(Katılımcı – 2/K) Bende ne zaman başladığını hatırlamadığım kadar eski nefes darlığı var. Yani ben bazen evde çalışırken ya da otururken falan böyle sanki biri boğazıma yapışmış beni boğuyormuş gibi oluyorum hatta bazen yemek yerken oluyor, yutkunamıyorum. Öyle olduğum için de ben çok yavaş yemek yerim kendi kendime derim ki ağır ağır çiğneyip yiyeyim ki rahat yutkunayım sonra nefesim kesilmesin. Ben bunun nedeni olarak boğazımda ya da kalbimde hastalık var diye düşünüyorum. Bir de biri bana haber vermeye geldiğinde mesela kardeşim annemin söylediği bir şeyi bana diyecek o söyleyene kadar gözlerimi herhangi bir yere sabit bakar hâlde durdururum. Mesela siz bana gelip bir şey diyeceksiniz, ben heyecanlandım ya o an karşınızda da bu sehpa var. Mesela ben o sehpanın sağ tarafına bakarak sizi dinlerim. Ne bileyim öyle yapsam sanki kötü bir şey olmaz diyorum.

Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşmeler esnasında katılımcılar arasında nefes darlığı ve yutkunma güçlüğü gibi psikosomatik belirtilerin yaygın olduğu gözlemlenmiştir. Bu semptomlar, ifade edilemeyen duygusal ve sosyal sorunların bedensel yansımaları olarak değerlendirilmektedir. Örneğin stres ve kaygı seviyesinin artması, nefes darlığı gibi fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Yutma bozukluğu yaşayan hastaların sıklıkla

²⁷ Lasse Brandt vd., “The Effects of Social Isolation Stress and Discrimination on Mental Health”, *Translational Psychiatry* 12/1 (21 Eylül 2022), 7.

²⁸ Tanner McGuire vd., “The Mental Health of Refugees during a Pandemic: The Impact of COVID-19 on Resettled Bhutanese Refugees”, *Asian Bioethics Review* 13/4 (13 Eylül 2021), 375-399.

²⁹ McGuire vd., “The Mental Health of Refugees during a Pandemic”.

³⁰ Ali Savaş Çilli vd., “Ev Kadınlarında ve Çalışan Evli Kadınlarda Psikolojik Belirtilerin Karşılaştırılması”, *Genel Tıp Dergisi* 14/1 (2004), 1-5.

öfke, kaygı ve üzüntü gibi duygusal etkiler deneyimledikleri belirtilmiştir. Bu duygusal tepkilerin, hasta-terapist ilişkisini ve aile işleyişini etkileyebileceği vurgulanmıştır.³¹

Benzer şekilde, psikolojik kökenli yutkunma güçlüğü, kişinin boğazında bir tıkanıklık hissi yaşamasına yol açabilir. Bir vaka çalışmasında, psikojenik disfajinin yapısal veya fizyolojik bir bozukluktan ziyade psikolojik faktörlerden kaynaklandığı ve hastanın yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Bu durumun hastaların beslenme durumunu ve genel sağlıklarını olumsuz etkileyebileceği ifade edilmiştir.³²

Toplumsal ve ailevi dinamikler de bu psikosomatik belirtilerin gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Özellikle, aile içinde baskın ve koruyucu tutumların, bireylerin sosyal becerilerinin gelişimini engelleyerek psikosomatik semptomların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabileceği belirtilmiştir.³³

Sonuç olarak, psikosomatik belirtiler, bireylerin duygusal ve sosyal sorunlarının fiziksel yansımaları olarak ortaya çıkabilir ve bu durum, bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilir.³⁴ Bu nedenle göç sürecinde bireylerin yaşadığı psikolojik ve psikosomatik sorunların anlaşılması ve bu sorunlara yönelik destek mekanizmalarının geliştirilmesi, göçmenlerin uyum süreçlerini kolaylaştırmada kritik öneme sahiptir.

Temalar bağlamında incelendiğinde katılımcılar, hem aile içi ilişkilerde hem de toplumla olan bağlarında zayıflama yaşadıklarını belirtmiş ve özellikle travma sonrası dönemde destek görmek yerine dışlandıklarını vurgulamıştır. Bu temalar, ilişkisel düzeyde derin bir yalnızlık ve anlam kaybı deneyimlendiğini göstermektedir.

Böylelikle ilişkisel yaşantı deneyimi, göç sonrası kalınan yerde karşılaşılan engeller ve özellikle de göç edilen yerdeki yerel topluluk üyeleri tarafından mültecilere yönelik artan ayrımcı tutum, mülteci topluluk üyelerinde sosyopolitik travma ortaya çıkarır. Bu sosyopolitik travma, sosyal uyumun, yeniden yaşam kurma girişiminin ve barış içerisinde bir arada yaşama karşısında ilişkisel süreç inşasına ciddi bir engel teşkil edecektir.³⁵

2.2 Zamansal Yaşantı Deneyimleri

Zamansal yaşantı deneyimi, bireylerin yaşantılarının mevcut olaya ilişkin zamansal düzlemde, değerlendirme süreçlerini nasıl etkilediğini anlamada kritik bir rol oynamaktadır. Örseleyici olaya ilişkin ruhsal ve bedensel deneyim sürecinde zamansal bağlamın önemini vurgulayan bu düzlem, bireylerin deneyimlerini belirli bir zaman çizelgesi içinde değerlendirmesinin, bireylerin yaşadığı travmatik ve psikosomatik yaşantı deneyimini anlamada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.³⁶ Bu bağlamda, katılımcılar zamansal

³¹ Stefan Bushuven vd., "Emotional and Psychological Effects of Dysphagia: Validation of the Jugendwerk Dysphagia Emotion and Family Assessment (JDEFA)", *Dysphagia* 37/2 (Nisan 2022), 375-391.

³² Hana A. Alzuabi vd., "Psychogenic Dysphagia in an Elderly: A Case of Eating Disorder Due to Trauma and Grief", *Cureus* 15/10 (Ekim 2023).

³³ Gökcan Sever, "Göç ve Yalnızlık: Psiko-Sosyal ve Ekonomik Sonuçları | Göç Dergisi", *Göç Dergisi* 9/2 (2022), 225-245.

³⁴ Tülay Tarsuslu Şimşek vd., "Kronik Fiziksel Özürlü Bireylerde Ağrı, Depresyon, Anksiyete ve Fonksiyonel Bağımsızlık ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki", *Ağrı (Pain)* 22/1 (2010), 30-36.

³⁵ Lillian Comas-Díaz, "Sociopolitical trauma: Ethnicity, race, and migration", *Trauma and racial minority immigrants: Turmoil, uncertainty, and resistance*, Cultural, racial, and ethnic psychology (Washington, DC, US: American Psychological Association, 2021), 127-146.

³⁶ Angela Mazzetti - John Blenkinsopp, 2012, "Evaluating a visual timeline methodology for appraisal and coping research", *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 85/4 (ts.), 649-665.

bağlamı kapsayan göç öncesi dönemi iki farklı aşamada ele alarak paylaşmışlardır. Genellikle, savaş ya da kriz öncesi yaşamlarını ve kriz başladıktan sonra yaşadıklarını ayrı ayrı anlatmışlardır. Savaş ve kriz öncesinden bahsederken genellikle yüzlerinde bir gülümseme belirmiş ve rahat bir şekilde ifade etmişlerdir. Neredeyse tüm katılımcılar, savaş öncesi yaşamlarına dair konuşurken mutluluk, huzur ve dinginlik içeren anılarını tercih etmişlerdir. Bu durum, zihinlerindeki imgelerin anılarla yeniden oluşturulduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda göç öncesi hayatlarından bahseden katılımcılar, savaş başladıktan sonra yaşamlarındaki değişiklikleri anlatırken zorlayıcı, acı veren olayları dile getirmişlerdir. Bu tür zorlayıcı anıları paylaşmanın bazı katılımcılar için zorlayıcı olsa da iyileştirici bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Nitekim bunun bir örneği aşağıdaki gibidir:

(Katılımcı – 7/K)... sanki rüya gibi geliyor bana bazen tüm bunlar. Evet dediğiniz gibi diğer insanlara baktığımda onlarda da benimkiyle benzer acıları görebiliyorum. Fakat bu acıları duymak bana iyi geliyor. Yani iyi ki onlar da acı çekmiş demek değil. Benim gibi zor durumlar yaşamış insanları bilmek ve kendi yaşadıklarımı konuşmak bana iyi geliyor. Bazen canım sıkılır, komşuma kahveye giderim ve laf lafı açar yine yaşadığımız zorluklardan söz ederiz. Komşum çoğunlukla ağlar ama ben gülerim yani böyle kahkaha değil sanki rahatlatmış gibi tebessüm eder gibi gülerim. Düşünüyorum, demek ki bana bu iyi geliyor. Öyleyse anlatmayı seçmeliyim.

Yukarıdaki katılımcı ifadesine odaklandığımızda yaşadığı örseleyici olaya dair paylaşımlarında evrensellik olgusuna dair ifadeleri görmekteyiz. Özellikle “Benim gibi zor durumlar yaşamış insanları bilmek ve kendi yaşadıklarımı konuşmak bana iyi geliyor.” ifadesi, içgörü kazanmayı net bir biçimde betimliyor. Özellikle de örseleyici olaydan sonra kişinin ahlaki kimliğini yeniden inşa etmek ve bu süreci, varoluşçu felsefe ışığında geliştirilen varoluşçu psikolojinin temel psikoterapi hedefleri arasında sayılan evrensellik algısı ve içgörü kazandırma temelinde geliştirmek, kişiye “anlaşılabilirlik” hâli sağlamaktadır. Bununla birlikte yeniden yaşam kurma girişiminde yer aldığı göç edilen mekândaki sosyokültürel alana yabancılaşmasını engelleyerek var olan izolasyonun etkisini pasifize ederek kişiye ruhsal dayanıklılık sağlayarak otantik olma hâli kazandırır.³⁷

Travmatik yaşantılar bireylerin zihinsel takvimini çok boyutlu biçimde negatif yaşantılarla birleştirerek zamansal bir darlık hissi oluşturabilir. Bu his, tetikleyici ve örseleyici olay tarafından manipüle edilerek bireyin psikosomatik deneyim yaşamasına neden olur. Aşağıdaki katılımcının ifadeleri bu duruma bir örnek olarak verilebilir:

(Katılımcı – 11/K) Sanki kendimi zamanın içerisinde kaybetmiş gibiyim. Kafam karmakarışık. Düşünüyorum, kendi kendime diyorum ki neler neler yaşamışsın. Şimdi o zorlukları düşünsem desem ki tamam çözeyim belki daha iyi olurum ama içinden çıkamıyorum ki hem ben kaybolmuşum sanki. Yani zaman nedir, ben neredeyim bilmiyorum. Düşünüyorum, geçmişten daha mı iyiyim diyorum ondan da emin değilim. İki yol var ya her şeyi silmeye çalışacağım ya da kaybolup devam edeceğim. Bilmiyorum. Sadece bunları düşünürken zonklayan beynimin acısından kurtulmak istiyorum...

Tetikleyici ve örseleyici olay tarafından manipüle edilen zihin, evrensel travma tepkisine göre duruma bir sinyal verir. Savaş, kaç ya da donakal olarak bilinen bu tepkiden türeyen yaşantı deneyiminde, “...zonklayan beynimin acısı...” olarak dile gelen söylemin, psikosomatik bir betimlemeye işaret ettiği görülmektedir. Tıbbi literatürde “gerilim tipi baş

³⁷ Camillo Bica, “A Therapeutic Application of Philosophy”, *International Journal of Applied Philosophy* 13 (01 Ocak 1999), 81-92.

ağrısı" olarak tanımlanan bu ağrı türü, psikosomatik kökenlere sahiptir ve baş, yüz, kafa derisi, boyun ve omuz kaslarının kasılmasından kaynaklanır.³⁸ Duygusal stres, uzun süreli belirsizlik ve güvensizlik gibi faktörler, kaslarda fizyolojik gerilime yol açarak ağrıya neden olabilir. Başlangıçta kas kasılmasına bağlı olarak açıklanan bu ağrılar, zamanla şiddetini artırıp organik bir sebep bulunamadığında psikolojik etkenlerin rolü dikkate alınır. Yapılan araştırmalar, bu tür baş ağrılarının zihinsel gerginlik ve psikosomatik deneyimlerle bağlantılı olduğunu göstermektedir.³⁹ Kaygının artışıyla birlikte bilinçli ya da bilinçdışı ihtiyaçların karşılanamaması zihinsel bir çatışmaya yol açar. Zihin, bu durumu bir savunma mekanizması olarak bedensel belirtilere dönüştürerek distimik bozukluk seviyesine kadar ilerleyebilen psikosomatik tepkiler oluşturur.⁴⁰

Örseleyici bir deneyim olan zorunlu göç, savaş ve doğal afetler gibi travmatik olaylar, bireylerin sadece psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda bedensel işlevişlerini de derinden etkileyebilir. Travmatik deneyimlerin fiziksel ve duygusal sonuçları arasında uykusuzluk, kronik ağrılar, kas gerginliği, konuşma güçlüğü ve çeşitli psikosomatik rahatsızlıklar yer almaktadır.⁴¹ Bu belirtiler, bireyin sinir sistemi üzerindeki aşırı yüklenme sonucu gelişen bir tür evrensel savunma mekanizması olarak ortaya çıkmaktadır.

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve travmaya bağlı psikosomatik semptomlar, genellikle bireyin maruz kaldığı olayların bir sonucu olarak ortaya çıkmakta ve kişinin günlük yaşamına olumsuz etkiler bırakmaktadır. Birey, kendisini bilinçli olarak güvende hissetse bile, sinir sistemi geçmişte yaşanan travmatik olayları fiziksel olarak hatırlayabilir. Bu duruma "bedenin hafızası" (body memory) adı verilmektedir.⁴² Örneğin bir katılımcı savaş öncesinde hayatının huzurlu ve mutlu olduğunu belirtirken yaşadığı savaş ve zorunlu göç sonrası deneyimlerinin psikosomatik etkilerini şu sözlerle aktarmaktadır:

(Katılımcı – 8/K) Göçten önce Suriye'deyken hayat güzeldi. Mutluyduk, herkes yanımızdaydı, akrabalarımızla aramız iyiydi yani hayatımız iyiydi. Küçük bir evimiz vardı zaten ve bu evi biz yapmıştık. Gerçekten biz yapmıştık yani para koymaktan ziyade evin duvarlarını falan biz ördük, ettik. Tam evi bitirdik, eşimin hemen eve yakın bakkal dükkanı oldu; her şey güzel derken birden anlamadığımız ve son derece hızlı ilerleyen bir savaş başladı. O sıra neler yaşadık ne yaptık şimdi düşününce anlıyorum. Yani o kadar yoğun ki her şey ne yaşadığımızı ve nasıl yaşadığımızı içindeyken anlamıyorduk. İlk başta yaşadığımız yerden çıkmadık, ne olacak zaten düzeldi dedik. Ama durum öyle olmadı giderek arttı, giderek daha kötü oldu. Eşimin bakkal dükkanı yağmalandı, paramız çalındı, tehdit edildik, kızlarıma bile kötü insanlar zarar vermek istedi. Baktık olmayacak yakınımda bir kamp vardı, oradaki akrabalarımızla konuştuk, buraya gelin daha güvenli dediler. Çok geçmedi oraya yerleştik. Zaten orada artık nasıl bir durumun içinde kaldığımızı anladık. Kampta nasıl yaşanır, bilmezseniz de tahmin edersiniz. Orada açlık vardı, orada sert ve zor bir hayat vardı. Yani zor dediğim nasıl bir zorluk siz düşünün. Ben neler gördüm, canım akrabam, sevdiğim insan dediklerim bana ve kızlarıma

³⁸ L. Bendtsen vd., "Muscles and Their Role in Episodic Tension-type Headache: Implications for Treatment" (Erişim 10 Mart 2025).

³⁹ Bendtsen vd., "Muscles and Their Role in Episodic Tension-type Headache".

⁴⁰ M. J. Martin, "Muscle-contraction (tension) headache: Psychosomatic illness review: No. 8 in a series", *Psychosomatics* 24/4 (01 Nisan 1983), 319-324.

⁴¹ Ayrıca Bkz. Bessel A. van der Kolk, *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma* (New York, NY, US: Viking, 2014).

⁴² Ayrıca Bkz. Robert Scaer, *The Body Bears the Burden* (Routledge, 2014).

zarar vermek mi istemedi, eşim tehdit mi edilmedi neler neler yaşadık (duruyor ve ellerini yüzünde kavuşturup dua ediyor). Onlar bana ne verdi; uykusuz zamanlar, ağrılar, sırt ağrıları daha neler ben konuşamıyordum bir dönem böyle ağzımdan söz çıkana kadar canım çıktıyordu sanki.

Katılımcının ifadesi, savaşın psikolojik travmalarının fiziksel belirtilerle kendini nasıl gösterebildiğine dair güçlü bir örnektir. Travmaya maruz kalan bireylerde kas gerginliği, kronik sırt ve baş ağrıları gibi psikosomatik belirtilerin literatürde sıkça görüldüğü ve bu durumun travma sonrası sinir sisteminin dengesizliğinden kaynaklandığı belirtilmektedir.⁴³

Travmanın uzun vadeli etkileri, bireyin günlük yaşantısında istem dışı geri dönüşlerle yansiyabilir. Travmatik anılar, tetikleyici uyaranlar karşısında bilinçdışı bir şekilde yeniden canlanabilir. Katılımcı 8'in anlatısı, travmanın tetikleyiciler aracılığıyla nasıl geri dönebileceğini ve bireyin bedensel reaksiyonlarını nasıl şekillendirdiğini göstermektedir. Yapılan araştırmalar, savaş ve zorunlu göç gibi travmatik deneyimlerin yalnızca psikolojik rahatsızlıklara değil, aynı zamanda kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, mide-bağırsak sorunları ve solunum güçlükleri gibi fiziksel problemlere de yol açabileceğini ortaya koymaktadır.⁴⁴ Bedenin travmaya verdiği bu tür tepkiler, sinir sisteminin savaş-kaç-don (fight-flight-freeze) mekanizmasını devreye sokmasıyla ilişkilidir. Sinir sistemi, geçmişte yaşanan bir tehlikeyi bugünkü bir uyaranla ilişkilendirdiğinde bireyin bedeni otomatik olarak savunmaya geçer ve bu durum kaslarda gerginlik, ağrı ve çeşitli psikosomatik semptomlara neden olabilir.⁴⁵

Zamansal deneyimlerin tematik analiz bağlamında değerlendirilmesiyle katılımcıların; savaş, göç ve afet gibi travmatik olayların ardından zamanın ilerlemediğini ya da anlamını yitirdiğini ifade etikleri görülmüştür. Bu durum, yaşantıların kronolojik değil, duygusal olarak yoğunluk merkezli algılandığını göstermektedir.

Sonuç olarak, travmatik deneyimler bireylerin sadece zihinsel sağlığını değil, aynı zamanda bedensel işleyişlerini de derinden etkileyebilir. Bu süreçte, psikosomatik belirtilerin yönetilmesi ve bireyin sinir sisteminin dengelenmesi için psikoterapi ve beden odaklı yaklaşımlar önemli bir rol oynamaktadır. Somatik Deneyimleme (SE) ve Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi (TF-CBT) gibi terapötik yöntemlerin travmaya bağlı fiziksel semptomları hafifletmede etkili olduğu tespit edilmiştir.⁴⁶ Özellikle göçmenler ve savaş mağdurları gibi yüksek travmaya maruz kalan gruplar için travma odaklı psikososyal destek programlarının yaygınlaştırılması, bireylerin yaşam kalitelerinin artırılmasına katkıda bulunacaktır.

2.3 Duygusal Yaşantı Deneyimleri

Duygusal yaşantı deneyimleri, bireylerin yaşadıkları örseleyici olayların onların duygularını nasıl algıladıkları ve tanımladıklarıyla ilgilidir. Bu deneyim, travma ve

⁴³ Louis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain (The Norton Series on Interpersonal Neurobiology)* (W. W. Norton & Company, 2010).

⁴⁴ Stephen W. Porges, *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation* (New York, NY, US: WW Norton & Co, 2011).

⁴⁵ Peter A. Levine, *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness* (North Atlantic Books, 2010).

⁴⁶ Bessel A. van der Kolk, *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma* (New York, NY, US: Viking, 2014).

psikosomatik deneyimleri bireyin yaş ve bilişsel gelişim düzeyine bağlı olarak, kültürel olarak duyguları tanımlama biçimlerine göre değişir. Genç yaşta olanlar veya daha düşük ego seviyesi ve dilsel yeteneklere sahip bireyler, duyguları sensomotor hareketler veya dış görünüş üzerinden anlatırken yaş ilerledikçe ve bilişsel yetenekler arttıkça örseleyici olaya ilişkin duygular daha ayrıntılı, bedensel hislerle ilişkili ve esnek bir şekilde ifade edilmeye başlanır. Bu süreç, duygusal deneyimlerin ve bunlarla başa çıkma stratejilerinin yaşam boyu gelişen bir bilişsel karmaşıklıkla evrildiğini gösterir.⁴⁷ Buna göre görüşmelerde deneyimlerini ifade eden bir katılımcının durumu incelendiğinde örseleyici olayın bireydeki duygusal yaşantılara ilişkin bireysel deneyimini görmekteyiz:

(Katılımcı – 9/E) Türkiye’ye geldik bir süre kampta kaldık sonra çalışmaya başladık. Ben insanların arasına karıştım ama hep kendimi zayıf gördüm. Sanki bir şey olacak ben o olayda kötü olan ya da bir şeyi düzeltmem beklenecek ama ben onu yapamayacağım gibi hissediyordum. Bu yüzden de iş ararken sanki bana zarar gelmesin diye uğraşıyordum. Mesela ben şoförüm esasen yani bildiğiniz kocaman tırı sürmüştüm, burada bana küçük bir araçla ikinci el nakliyat işi önerdiler. Dedim ben bu arabayla kaza yaparım, ben bu arabayı kullanamam sonra başıma bir şey gelir neyime lazım boş ver, istemiyorum.

Bu ifadeler, yaşantı deneyimlerinin duygusal yaşantı boyutu açısından göç gibi zorlantıları içeren olaylarda, nasıl bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Duygular, insanların öznel deneyimlerini fizyolojik tepkileri yani davranışsal tepkilerini ifade etmek için gösterdikleri psikososyal ve fizyolojik bir deneyim olarak açıklanabilir.⁴⁸ Bu psikososyal ve fizyolojik tepki süreci oldukça karmaşık gibi görünebilir çünkü bu süreçte etkin olan ruh hâli, mizaç ve kişilik özellikleri ortaya çıkacak muhtemel duygu deneyiminin etkin belirleyicileridir.⁴⁹ Buradan hareketle duygusal yaşantı deneyimi düşünüldüğünde, öznel bir deneyimle karşılaşmaktadır. Özellikle travma ve psikosomatik deneyim gibi öznel örüntülerin duygular üzerinde etkili olduğu, farklı gelişim evrelerinde psikolojik travma bağlamında işlenmemiş, dönüştürülememiş zorlantı içeren duygu deneyimlerinin bireyin öz örgütlenmesinde, kişilik gelişiminde saplantılara ve zorlantılara neden olan en önemli etken olduğu bildiriliyor.⁵⁰ Katılımcının görüşmedeki paylaşımının öncesinde ve sonrasında verdiği bilgilere bakıldığında ise onun çok daha somut nedenlere ilişkin bir yaşam görüşü olduğu kuvvetle beliriyor fakat yaşadığı deneyimler sonrasındaki zihinsel algısı, duygusal deneyimleriyle bütünleşik bir yeri çağırıyor. Özellikle de “...Sanki bir şey olacak ben o olayda kötü olan ya da bir şeyi düzeltmem beklenecek ama ben onu yapamayacağım gibi hissediyordum..” şeklinde açıkladığı durum, insanın örseleyici olay sonrasında, bütünsel bir çerçevede destek ve erişim mekanizmalarına dâhil olmasıyla iç dünyasını keşfetmek ve bununla beraber bağ kurmak için güvenli bir kanal oluşturabilme fırsatı elde edildiği takdirde dayanıklılık geliştirebileceği ve böylece daha olgun bir hissiyata sahip olacağı ifade

⁴⁷ Gisela Labouvie-Vief vd., “Speaking about feelings: Conceptions of emotion across the life span”, *Psychology and Aging* 4/4 (1989), 425-437.

⁴⁸ Kendra Cherry, “What Happens in Your Brain When You’re Angry, According to Psychology”, *Verywell Mind* (2024).

⁴⁹ Paweł Larionow vd., “Towards Psychosomatic Medicine: The Role of Age and Emotional Characteristics in People with Psychosomatic Disorders”, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska sectio J – Paedagogia-Psychologia* 35 (19 Aralık 2022), 143-156.

⁵⁰ Zahra Mohammadi vd., “A Network Analysis of ICD-11 Complex PTSD, Emotional Processing, and Dissociative Experiences in the Context of Psychological Trauma at Different Developmental Stages”, *Frontiers in Psychiatry* 15 (12 Mart 2024).

edilmektedir.⁵¹ Fakat durum bunun tam tersi yönde ilerlerse de birey, ifade edilen olaydaki gibi mecalessiz ve zihinsel olarak dayanıksız olarak kendini bulacaktır.

Duygusal yaşantı deneyimleri psikosomatizasyon bağlamında düşünüldüğünde, psikosomatizasyonu bireyin en çaresiz durum karşısında, zihinsel ikilemlerini bastırmaya zorlaması ve bu zorlantının zihinsel belleğin taşıyamayacağı kadar büyük bir yük hâline gelmesi neticesinde bir sistemin elektrik devresinin daha fazla zarar vermemek için devre dışı kalması gibi bedeni davet ederek, var olan zorlantının paylaşmasını sağlayarak ikame bir sağaltım yolu olarak ifade edilebilir.⁵² Görüşmenin devamında ise katılımcı acil durum sonrasında Türkiye'ye geldiğini ifade etti. Katılımcı bu durum sonrasında uzun zaman boyunca yaşadığı iç çatışmalarda sıkışıp kalmanın etkisiyle tıpkı ifade edilen metafora olduğu gibi bedensel tepkilerinde istem dışı tikler, bel ve omuz çevrelerinde ağrı, deride dönemsel görülen halk arasında kurdeşen olarak bilinen ürtikere bağlı alerjik reaksiyonlar gösterdiğini ifade etmiştir.

Duygusal yaşantıları kapsayan bir başka çıkarımda, bireylerin travmatik deneyimlerle başa çıkma mekanizmalarının, inanç sistemleri ve psikosomatik tepkileri ile yakından ilişkili olduğu gerçeğidir.⁵³ Yapılan araştırmalar neticesinde, özellikle kültürel normda yaşayan bireyler için travmatik olaylar sonrasında bireylerin içsel huzur arayışı, dini pratikler veya duygusal baskıyı azaltmaya yönelik içsel süreçlerle şekillenmekte olduğu görülmüştür.⁵⁴

Aşağıdaki katılımcının ifadesi, travma sonrası dini ritüellerin bir başa çıkma mekanizması olarak nasıl kullanıldığını göstermektedir:

Katılımcı – 1/K)...her akşam uyumadan önce ve her sabah uyandıktan sonra ailem için dua ediyorum. Bu beni çok rahatlatıyor, bazen bir şeyler yolunda giderse bunun gece ya da sabah ettiğim dua sonucunda olduğunu biliyorum. Bunu bilmek benim için rahatlatıcı. Böyle yaptıktan sonra yatağıma girince huzurlu ve daha güvenli, iç huzur dolu dinlenebiliyorum. Başımı yastığa koyduğumda diş gıcırdaması, boyun ağrısı, bel ağrısı gibi farklı farklı yerlerde ağrılar çekmeden huzurla ve güvenle uyumak gerçekten çok önemli.

Bu ifade, inanç ve ritüellerin bireyin stres düzeyini nasıl azalttığını ve fiziksel semptomları hafiflettiğini göstermektedir. Yapılan çalışmalar, inanç sistemlerine bağlı kişilerin travma sonrası stresle başa çıkmada daha dirençli olabileceğini göstermektedir.⁵⁵ İnanç temelli başa çıkma mekanizmalarının psikolojik dayanıklılığı artırdığı ve stres kaynaklı psikosomatik semptomları azalttığı ifade edilmektedir.⁵⁶

İnanç temelli başa çıkma mekanizmalarına karşın bastırılmış travmaların psikosomatik semptomlar yoluyla kendini gösterdiği de bilinmektedir. Katılımcı 15/E'nin ifadesi bu sürecin tipik bir örneğidir:

⁵¹ Lisa Corbett - Martin Milton, "Existential therapy: A useful approach to trauma?", *Counselling Psychology Review* 26/1 (2011), 62-74.

⁵² Ebrar Aydoğan, *Psikosomatik yakınmaları olan ergenlerde zihinsel tasarımlar: Süreç analizi* (Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018).

⁵³ Amanda Nagulendran - Laura Jobson, "Exploring Cultural Differences in the Use of Emotion Regulation Strategies in Posttraumatic Stress Disorder", *European Journal of Psychotraumatology* 11/1 (2020).

⁵⁴ "Religious and Spiritual Coping Mechanisms", *Transpersonal Psychology* (12 Ocak 2025).

⁵⁵ Kenneth I. Pargament vd., "Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors", *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 710-724.

⁵⁶ Pargament vd., "Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors".

(Katılımcı – 15/E) Bugüne kadar bu yaşadıklarımı anlatmaktansa ben kendi kendime bu acıyı çekerim diyormuşum yani bakın diyormuşum diyorum çünkü bunun da farkında değilmişim. Evimizin yakınında saldırı oldu ve gözlerimizin önünde insanlara acımadılar herkese zarar verdiler. Ben bir şey yapamayacak kadar küçüktüm. Onlara durun ne içindi bu demek istedim ama diyemedim....içim şişmişti, gerçekten sanki içimde büyüyen bir ur bir yara var gibiydi. Sanki bu ur yani yara vücudum da geziyor ve gezdiği her yerde bir uyuşukluk oluyordu.

Travma sonrası sessizlik ve bastırma, bireylerde uzun vadeli psikosomatik semptomların ortaya çıkmasına neden olabilir. Zira her geri itilen farklılaşıp köktenleşerek ve daha büyük bir alarm ile geri dönecektir. Nitekim travmatik deneyimlerin anlatılmaması veya bastırılması, bireyde kronik ağrılar, mide problemleri ve kas-iskelet sisteminde rahatsızlıklar şeklinde kendini gösterebilir.⁵⁷ Yapılan araştırmalara göre anlatılamayan veya ifade edilmeyen travmaların bedensel şikâyetler yoluyla ortaya çıktığı görülmektedir.⁵⁸

Duygusal baskılanma ve psikosomatik tepkiler arasındaki bu ilişki, bireylerin sosyal destek sistemlerine erişiminin önemini vurgulamaktadır. Klinik çalışmalar, psikoterapi ve ifade odaklı tedavi yöntemlerinin özellikle kültürel normlar çerçevesinde yaşam deneyimine sahip bireylerin psikosomatik şikâyetlerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.⁵⁹

Duygusal yaşantı deneyimlerinin tematik analizine odaklandığımızda katılımcıların duygusal anlatımlarında özellikle psikosomatik belirtilerle iç içe geçmiş ruhsal sıkışmışlık hâli dikkat çekici olmuştur. Duyguların bedenle ifade bulduğu bu yaşantılar, sadece travmanın duygusal etkilerini değil, aynı zamanda fiziksel yaşam üzerindeki yıpratıcı etkilerini de yansıtmaktadır. Bu temalar, travmanın bireyde yarattığı duygusal yoğunluğu çok katmanlı biçimde ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak elde edilen bulgular ve literatür araştırması sonrasında duygusal yaşantılar deneyimleri bağlamında, travmatik deneyimler karşısında bireylerin geliştirdiği başa çıkma mekanizmalarının onların psikosomatik sağlıklarını doğrudan etkileyebileceği görülmüştür. İnanç temelli ritüeller bazı bireyler için rahatlatıcı bir unsur olabilirken bastırılmış travmalar psikosomatik belirtilerle kendini gösterebilir. Bu nedenle bireylerin destekleyici mekanizmalara erişimi ve travma sonrası müdahale yöntemlerinin etkinliği, psikolojik dayanıklılık açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Sonuç

Bu çalışma, savaş temelli zorunlu göçün bireyler üzerindeki travmatik ve psikosomatik etkilerini, geçici koruma statüsündeki Suriyelilerin deneyimleri üzerinden fenomenolojik bir perspektifle incelemeyi amaçlamıştır. Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada elde edilen veriler ilişkisel yaşantı deneyimleri, zamansal yaşantı deneyimleri ve duygusal yaşantı deneyimleri altında incelenmiş ve elde edilen bulgular tematik analize tabi tutulmuştur. Araştırmanın çalışma grubu ise geçici koruma statüsündeki 10'u kadın ve 6'sı

⁵⁷ Bessel A. van der Kolk, *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma* (New York, NY, US: Viking, 2014).

⁵⁸ James W. Pennebaker-M. Smyth Joshua, "The Invention of the Expressive Writing Approach", *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain* (Guilford Publications, 2016).

⁵⁹ Burak Erman Menkü-Behcet Coşar, "Psikosomatik Bozukluklar", *Türkiye Klinikleri Psychiatry - Special Topics* 14/4 (2021), 32-36.

erkek olmak üzere 16 Suriyeli yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular, zorunlu göç sürecinin bireylerin hem psikolojik hem de bedensel sağlığı üzerinde derinlemesine etkiler bıraktığını göstermektedir. Göç sürecinin her aşamasında – göç öncesi, göç sırası ve göç sonrası – bireylerin yaşadığı stres, belirsizlik ve travmatik olaylara maruz kalma oranı arttıkça, psikosomatik semptomların da yaygınlık kazandığı görülmüştür. Özellikle travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon, anksiyete ve psikosomatik rahatsızlıklar katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler neticesinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.

Araştırma bulguları, geçici koruma statüsündeki Suriyelilerin ilişkisel, zamansal ve duygusal yaşantı deneyimlerinin, travma ve psikosomatik belirtilerin ortaya çıkışında belirleyici olduğunu göstermektedir. İlişkisel yaşantı deneyimleri bağlamında, göçmenlerin savaş öncesi ve sonrası sosyal ilişkilerinde büyük değişimler yaşadığı, toplum içindeki konumlarının yeniden inşa sürecinde sosyal izolasyon, ayrımcılık ve güven eksikliği gibi faktörlerin etkili olduğu gözlemlenmiştir. Göçmenlerin sosyokültürel adaptasyon süreçlerinde, geçmişte geliştirdikleri ilişki biçimlerinin ve sosyal destek sistemlerinin zayıflaması, travmanın etkilerini daha da derinleştirmiştir. Zamansal yaşantı deneyimleri açısından bakıldığında göçmenlerin geçmişe duydukları özlem, belirsiz bir gelecek kaygısı ve travmatik anıların tetikleyicileriyle sürekli yüzleşmeleri, psikosomatik semptomların sürekliliğini arttıran önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Duygusal yaşantı deneyimlerinde ise travmatik olayların bireylerin duygusal düzenlemelerini ve başa çıkma stratejilerini şekillendirdiği; dîni ritüellerin ve inanç temelli başa çıkma mekanizmalarının bazı göçmenler için koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğü, ancak bastırılan travmatik deneyimlerin psikosomatik belirtilerle dışa vurulduğu gözlemlenmiştir.

Bu bulgular, göçmenlerin ruh sağlığını destekleyici politikaların geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Özellikle travma odaklı psikososyal destek programlarının, göçmenlerin psikosomatik belirtilerini hafifletmede önemli bir rol oynayabileceği değerlendirilmektedir. Somatik Deneyimleme (SE) ve Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi (TF-CBT) gibi bilimsel temelli yaklaşımlar, göçmenlerin travma sonrası uyum süreçlerinde etkin müdahale araçları olarak değerlendirilebilir. Ayrıca toplumsal entegrasyon süreçlerinde göçmenlere yönelik ayrımcılıkla mücadele eden, sosyal destek mekanizmalarını güçlendiren ve bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik programların yaygınlaştırılması önem arz etmektedir.

Sonuç olarak çalışmanın bulguları, tematik analiz yöntemiyle fenomenolojik metod çerçevesinde betimsel yolla ortaya konulan ortak deneyim temaları üzerinden değerlendirilmiş ve bu temalar aracılığıyla travma ve psikosomatik belirtiler arasındaki ilişkiler ortaya konmuştur. Ortaya çıkan bu analiz sonuçlarıyla; ilişkisel yaşantı deneyimi temasında ilişkisel kopuş ve sosyal izolasyonun bireylerin söylemlerinden hareketle, toplumsal dışlanma ve içe çekilmeyle karakterize bir ruh hâlinin oluşması kişilerin duyduğu desteği ifade ederken benzer düzlemde zamansal yaşantı deneyimleri bağlamında ise kopuş ve ayrışma görünümüyle birlikte hissedilen ruhsal gerginlik ve son olarak duygusal yaşantı deneyimlerinde içsel çöküş ve kaybın neden olduğu kaygı ve anlam eksikliği bu alandaki darboğazları ve müdahale stratejilerini tanımlayan kilit noktalar olarak bilinir. Bu sonuçlar, savaş temelli göçlerin bireylerin psikolojik ve bedensel sağlıklarını nasıl etkilediğini anlamaya yönelik önemli veriler sunmaktadır. Nitekim katılımcıların yaşadığı travmatik

olaylar, genellikle bedensel ağrı ve yakınmalarla yüzeye çıkmakta ve psikosomatik belirtilerin travma sonrası stres bozukluğunun kültüre de dayanan yaygın bir sonucu olduğunu göstermiştir. Zorunlu yerinden edilmeye göç deneyimi ve göç edilen yerde yaşanan zorlantı deneyimleri, bireylerin sosyal yapılarla ilişkisini derinden etkilemiştir. Bu durum psikososyal ve duygusal yaşantı deneyimini ve dolayısıyla da genel sağlık durumunu olumsuz etkilemektedir. Buradan hareketle geçici koruma statüsündeki Suriyelilerin ruh sağlığı ile ilgili yürütülecek araştırmaların göç sonrası uyum süreçlerini daha kapsamlı bir şekilde ele alarak psikosomatik semptomların önlenmesi ve tedavisine yönelik çok boyutlu müdahale stratejileri geliştirilmesine katkıda bulunması beklenmektedir.



Hakem/Peer-review: Çift Taraflı Kör/Double Blind.

Teşekkür/Acknowledgements:

-

Beyanname/Declarations:

1. Özgünlük Beyanı/Statement of Originality:

Bu çalışma "Geçici koruma statüsündeki Suriyelilerin travma ve psikosomatik yaşantı deneyimleri" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

2. Yazar Katkıları/Author Contributions:

Fikir/Concept: YAK-MDK; **Kavramsallaştırma/Conceptualization:** YAK; **Literatür Taraması/Literature Search:** YAK-MDK; **Veri Toplama/Data Collection:** YAK; **Veri İşleme/Data Processing:** YAK; **Analiz/Analysis:** YAK; **Yazma – orijinal taslak/Writing – original draft:** YAK; **Yazma – inceleme ve düzenleme/Writing – review & editing:** YAK-MDK.

3. Etik Kurul İzni/ Ethics approval:

Kilis 7 Aralık Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul kararınca 14.03.2022 tarihli kararına göre bu çalışmada kullanılacak olan ölçek ve veri kaynak taramasının ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşerî Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca yoktur.

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

4. Finansman-Destek/Funding-Support:

Bu çalışma herhangi bir finansman ya da destek almamıştır.

5. Çıkar Çatışması Beyanı/Competing interests:

Yazarlar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedirler.



KAYNAKÇA

- Al-Baldawi, Riyadh. "Migration-related stress and psychosomatic consequences". *International Congress Series* 1241 (01 Eylül 2002), 271-278. [https://doi.org/10.1016/S0531-5131\(02\)00649-0](https://doi.org/10.1016/S0531-5131(02)00649-0)
- Alpak, Gokay vd. "Post-Traumatic Stress Disorder among Syrian Refugees in Turkey: A Cross-Sectional Study". *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice* 19/1 (Mart 2015), 45-50. <https://doi.org/10.3109/13651501.2014.961930>
- Alzuabi, Hana A. vd. "Psychogenic Dysphagia in an Elderly: A Case of Eating Disorder Due to Trauma and Grief". *Cureus* 15/10 (Ekim 2023), 1-5. <https://doi.org/10.7759/cureus.47137>
- Aydoğar, Ebrar. *Psikosomatik yakınmaları olan ergenlerde zihinsel tasarımlar: Süreç analizi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018. <https://hdl.handle.net/20.500.12415/10056>
- Bendtsen, L. vd. "Muscles and Their Role in Episodic Tension-type Headache: Implications for Treatment". Erişim 10 Mart 2025. <https://doi.org/10.1002/ejp.748>
- Bentley, Jacob vd. "Post-Migration Stress as a Moderator Between Traumatic Exposure and Self-Reported Mental Health Symptoms in a Sample of Somali Refugees". *Journal of Loss & Trauma - J LOSS TRAUMA* 17 (01 Eylül 2012), 452-469. <https://doi.org/10.1080/15325024.2012.665008>
- Berry, John W. - Hou, Feng. "Acculturation, discrimination and wellbeing among second generation of immigrants in Canada". *International Journal of Intercultural Relations* 61 (2017), 29-39. <https://doi.org/doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.08.003>
- Bica, Camillo. "A Therapeutic Application of Philosophy". *International Journal of Applied Philosophy* 13 (01 Ocak 1999), 81-92. <https://doi.org/10.5840/ijap19991313>
- Bogic, Marija vd. "Long-Term Mental Health of War-Refugees: A Systematic Literature Review". *BMC International Health and Human Rights* 15/29 (28 Ekim 2015), 2-41. <https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9>
- Brandt, Lasse vd. "The Effects of Social Isolation Stress and Discrimination on Mental Health". *Translational Psychiatry* 12/1 (21 Eylül 2022), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02178-4>
- Brunnet, A. E. vd. "Migrations, Trauma and Mental Health: A Literature Update on Psychological Assessment". *L'Encephale* 46/5 (Ekim 2020), 364-371. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.03.009>
- Bushuven, Stefan vd. "Emotional and Psychological Effects of Dysphagia: Validation of the Jugendwerk Dysphagia Emotion and Family Assessment (JDEFA)". *Dysphagia* 37/2 (Nisan 2022), 375-391. <https://doi.org/10.1007/s00455-021-10289-1>
- Cherry, Kendra. "What Happens in Your Brain When You're Angry, According to Psychology". *Verywell Mind*. 2024. Erişim 10 Mart 2025. <https://www.verywellmind.com/what-happens-in-your-brain-when-youre-angry-8753372>
- Comas-Díaz, Lillian. "Sociopolitical trauma: Ethnicity, race, and migration". *Trauma and racial minority immigrants: Turmoil, uncertainty, and resistance*. 127-146. Cultural, racial, and ethnic psychology. Washington, DC, US: American Psychological Association, 2021. <https://doi.org/10.1037/0000214-008>

- Corbett, Lisa - Milton, Martin. "Existential therapy: A useful approach to trauma?" *Counselling Psychology Review* 26/1 (2011), 62-74.
- Cozolino, Louis. *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain (The Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. W. W. Norton & Company, 2. Basım, 2010.
- Creswell, John W. - Poth, Cheryl N. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, 2017.
- Çilli, Ali Savaş vd. "Ev Kadınlarında ve Çalışan Evli Kadınlarda Psikolojik Belirtilerin Karşılaştırılması". *Genel Tıp Dergisi* 14/1 (2004), 1-5.
- Dinçel, Esen. "Stresin Psikofizyolojisi ve Strese Bağlı Bedensel Hastalıklar". *Türk Psikoloji Bülteni* 10/34-35 (2004), 56-84.
- Fletcher, G. J. O. - Thomas, G. "Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach". *Close relationship lay theories: Their structure and function*. 22. 1. Psychology Press, 1. Basım, 1996. <https://psycnet.apa.org/record/1995-99111-001>
- Habtamu, Kassahun vd. "Prevalence and associated factors of common mental disorders among Ethiopian migrant returnees from the Middle East and South Africa". *BMC Psychiatry* 17/1 (19 Nisan 2017), 144. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1310-6>
- Harada, Tokiko vd. "Cultural Influences on Neural Systems of Intergroup Emotion Perception: An fMRI Study". *Neuropsychologia* 137 (03 Şubat 2020), 107254. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2019.107254>
- Jamil, Hikraei vd. "Pre- and post-displacement stressors and time of migration as related to self-rated health among Iraqi immigrants and refugees in Southeast Michigan". *Medicine, conflict, and survival* 26/3 (2010), 207-222. <https://doi.org/10.1080/13623699.2010.513655>
- Karadayı, Figen. "Sosyo-Tarihsel Yaklaşım ile Kültürel Psikoloji". *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 8/8 (01 Eylül 2001), 189-218.
- Khumalo, I. P. vd. "Socio-Demographic Variables, General Psychological Well-Being and the Mental Health Continuum in an African Context". *Social Indicators Research* 105/3 (01 Şubat 2012), 419-442. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9777-2>
- Kiselev, Nikolai vd. "Structural and socio-cultural barriers to accessing mental healthcare among Syrian refugees and asylum seekers in Switzerland". *European Journal of Psychotraumatology* 11/1 (04 Şubat 2020), 1717825. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1717825>
- Kolk, Bessel A. van der. *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, NY, US: Viking, 2014.
- Labouvie-Vief, Gisela vd. "Speaking about feelings: Conceptions of emotion across the life span". *Psychology and Aging* 4/4 (1989), 425-437. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.4.4.425>
- Larionow, Paweł vd. "Towards Psychosomatic Medicine: The Role of Age and Emotional Characteristics in People with Psychosomatic Disorders". *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska sectio J – Paedagogia-Psychologia* 35 (19 Aralık 2022), 143-156. <https://doi.org/10.17951/j.2022.35.3.143-156>

- Levine, Peter A. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. North Atlantic Books, 2010.
- Maier, Thomas - Straub, Mirjam. "My Head Is like a Bag Full of Rubbish': Concepts of Illness and Treatment Expectations in Traumatized Migrants". *Qualitative Health Research* 21/2 (Şubat 2011), 233-248. <https://doi.org/10.1177/1049732310383867>
- Martin, M. J. "Muscle-contraction (tension) headache: Psychosomatic illness review: No. 8 in a series". *Psychosomatics* 24/4 (01 Nisan 1983), 319-324. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(83\)73211-1](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(83)73211-1)
- Mazzetti, Angela - Blenkinsopp, John. 2012. "Evaluating a visual timeline methodology for appraisal and coping research". *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 85/4 (ts.), 649-665. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2012.02060.x>
- McGuire, Tanner vd. "The Mental Health of Refugees during a Pandemic: The Impact of COVID-19 on Resettled Bhutanese Refugees". *Asian Bioethics Review* 13/4 (13 Eylül 2021), 375-399. <https://doi.org/10.1007/s41649-021-00183-1>
- Menkü, Burak Erman - Coşar, Behcet. "Psikosomatik Bozukluklar". *Türkiye Klinikleri Psychiatry - Special Topics* 14/4 (2021), 32-36.
- Meyer, Silke - Claudius, Ströhle. "Introduction: Theorizing Remittances, Social Positioning and the Making of Migrant Subjectivity". *Remittances as Social Practices and Agents of Change*. 1-25. Switzerland: Palgrave Macmillan, Cham, 2023. https://doi.org/10.1007/978-3-030-81504-2_1
- Mohammadi, Zahra vd. "A Network Analysis of ICD-11 Complex PTSD, Emotional Processing, and Dissociative Experiences in the Context of Psychological Trauma at Different Developmental Stages". *Frontiers in Psychiatry* 15 (12 Mart 2024). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1372620>
- Nagulendran, Amanda - Jobson, Laura. "Exploring Cultural Differences in the Use of Emotion Regulation Strategies in Posttraumatic Stress Disorder". *European Journal of Psychotraumatology* 11/1 (2020), 1729033. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1729033>
- Nickerson, Angela vd. "Comorbidity of Posttraumatic Stress Disorder and Depression in Tortured, Treatment-Seeking Refugees". *Journal of Traumatic Stress* 30/4 (2017), 409-415. <https://doi.org/10.1002/jts.22205>
- Nickerson, Angela vd. "Comorbidity of Posttraumatic Stress Disorder and Depression in Tortured, Treatment-Seeking Refugees". *Journal of Traumatic Stress* 30/4 (Ağustos 2017), 409-415. <https://doi.org/10.1002/jts.22205>
- Pargament, Kenneth I. vd. "Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors". *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Patton, Michael Quinn. "Qualitative Designs and Data Collection". *Qualitative Evaluation and Research Methods*. 2/207-339. 2. Sage Publications, Inc, 2. Basım, 2002. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/nur.4770140111>
- Pécoud, Antoine. *Migration and Human Rights. The United Nations Convention on Migrant Workers' Rights*, 2009.

- Pennebaker, James W. - Joshua, M. Smyth. "The Invention of the Expressive Writing Approach". *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. Guilford Publications, 2016. <https://www.guilford.com/books/Opening-Up-by-Writing-It-Down/Pennebaker-Smyth/9781462524921?srsId=AfmBOoqtQogE6roUXdEALtkNg9daohZU5Y3e7A3gNgUAcd5ehUgxUtBU>
- Porges, Stephen W. *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York, NY, US: W W Norton & Co, 2011.
- Scaer, Robert. *The Body Bears the Burden*. Routledge, 2014.
- Schinkel, Willem. "Against 'immigrant integration': for an end to neocolonial knowledge production". *Comparative Migration Studies* 6/1 (25 Eylül 2018), 2-17. <https://doi.org/10.1186/s40878-018-0095-1>
- Scholten, Peter vd. "An Introduction to Migration Studies: The Rise and Coming of Age of a Research Field". *Introduction to Migration Studies: An Interactive Guide to the Literatures on Migration and Diversity*. ed. Peter Scholten. 3-24. Cham: Springer International Publishing, 2022. https://doi.org/10.1007/978-3-030-92377-8_1
- Sever, Gökcan. "Göç ve Yalnızlık: Psiko-Sosyal ve Ekonomik Sonuçları | Göç Dergisi". *Göç Dergisi* 9/2 (2022), 225-245. <https://doi.org/10.33182/gd.v9i2.822>
- Smith, Jonathan A. - Osborn, Mike. "Interpretative phenomenological analysis". *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. 51-80. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc, 2003.
- Stoddard Jr, Frederick J. "Outcomes of Traumatic Exposure". *Disaster and Trauma, An Issue of Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 23/2 (2014), 243-256. <https://doi.org/10.1016/j.j.chc.2014.01.004>
- Tarsuslu Şimşek, Tülay vd. "Kronik Fiziksel Özürlü Bireylerde Ağrı, Depresyon, Anksiyete ve Fonksiyonel Bağımsızlık ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki". *Ağrı (Pain)* 22/1 (2010), 30-36.
- Yıldırım, Ali - Şimşek, Hasan. "Betimsel Analiz". *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. 224-227. 1. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 8. Basım, 2011. <https://www.scribd.com/document/562272672/Ali-Y%C4%B1ld%C4%B1r%C4%B1m-Hasan-%C5%9Eim%C5%9Fek-Sosyal-Bilimlerde-Nitel-Ara%C5%9Ft%C4%B1rma-Yontemleri>
- Transpersonal Psychology. "Religious and Spiritual Coping Mechanisms". 12 Ocak 2025. Erişim 10 Mart 2025. <https://transpersonal-psychology.iresearchnet.com/spiritual-psychology/religious-and-spiritual-coping-mechanisms/>

