

Araştırma Makalesi

Somatik Yakınmaları Olan Doğu Türkistanlı Uluslararası Öğrencilerin Duygusal Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile İncelenmesiBetül İLTER^{1*} , Sevda SARI² ¹ Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Doktora Öğrencisi, İstanbul, Türkiye² Haliç Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye**Makale Bilgisi****Anahtar kelimeler:**

somatik yakınmalar, yorumlayıcı fenomenolojik analiz, uluslararası öğrenciler, göç

Öz

Kültürel ya da coğrafi geçiş sürecindeki insanlar, somatizasyon için daha büyük bir risk altındadır. Uluslararası öğrenciler de yaşadıkları değişim süreciyle bu geçişten etkilenen gruplar içerisinde. Ülkemizde ve yurt dışında yapılan araştırmalar, çoğunlukla bu öğrencilerin psikolojik ve sosyokültürel uyumlarını incelemeye yönelmiştir. Konuyla ilgili nitel çalışmalar ise oldukça sınırlıdır. Bu nitel çalışmanın amacı, uluslararası öğrenci statüsü ile ülkemizde eğitim gören 19-25 yaş aralığında somatik yakınmalara sahip Doğu Türkistanlı öğrencilerin duygusal deneyimlerinin anlaşılmasıdır. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA), homojen bir grup içerisinde katılımcıların öznel deneyimlerini keşfederek bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıklarını derinlemesine araştıran bir yöntemdir. Bu sebeple YFA bu araştırmanın yöntemi olarak seçilmiştir. Yedi öğrenci ile toplam 14 yarı yapılandırılmış görüşme yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, dört ana tema ve bu temalarla bağlantılı alt temalar ortaya çıkmıştır. Bu temalar; “Olumsuz duyguların yansıması olarak ağrılar”, “Farklılık hissi ve hata yapma kaygısı ile içe çekilme”, “Sorumluluk duygusunun getirdiği yükler” ve “Hedeflere ulaşamadığında hissedilen baskı ve kendini suçlama” olarak adlandırılmıştır. Ortaya çıkan temalar literatür eşliğinde tartışılmış ve somatik yakınmaların klinik etkileri açısından değerlendirilmiştir.

Abstract**Keywords:**

somatic complaints, interpretive phenomenological analysis, international students, migration

People in transition, whether cultural or geographic, are at greater risk of somatization. Such transitions may adversely affect international students while they experience the change process. Studies conducted in Turkey and other countries have mostly focused on examining international students' psychological and sociocultural adaptation process. However, there are only a few qualitative studies about that subject. The aim of this qualitative study was to understand the emotional experiences of 19- to 25-year-old international students from East Turkestan with somatic complaints, which constitutes a minority group in Turkey. Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) is a qualitative research method for exploring the subjective experiences of participants in a homogeneous group and understanding how the participants make sense of those experiences. To that aim, we used IPA as our research method. Fourteen semi-structured interviews with seven students were conducted and analyzed. As a result of our analyses, four superordinate themes (and three related subordinate themes) have emerged: (1) pain as a reflection of negative emotions; (2) withdrawal with a sense of difference and anxiety about making mistakes; (3) burdens from a sense of responsibility; (4) pressure and self-blame when goals are not achieved. The emergent themes were discussed in the context of scientific literature and clinical implications with regard to somatic complaints.

*Sorumlu Yazar, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Doktora Öğrencisi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Valide-i Atik Mah. Eski Toptaşı Cad. No: 91 Üsküdar/İstanbul, Türkiye

e-posta: btlilter@yahoo.com.tr

DOI: 10.31682/ayna.1105944

Gönderim Tarihi (Received): 19.04.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 22.08.2022

ISSN: 2148-4376

Giriş

Akademik nedenlerle gerçekleşen göç, kültürel farklılıklar ve iletişim güçlükleri gibi birçok psikolojik ve sosyolojik sorunu beraberinde getirmektedir (Şeker ve Akman, 2016). Göçmen, mülteci konumunda bulunan ya da uluslararası öğrenci gibi yer değiştiren çeşitli gruplarda bir değişim süreci deneyimlenmekte ve bu sürece sıklıkla stres de eşlik etmektedir (Yakushko ve diğerleri, 2008). Yer değiştirme hangi nedenle olursa olsun bu duruma eşlik eden stres faktörüyle birlikte bireylerin uyum süreçlerini, psikolojik iyi olma ve stresle başa çıkma stratejilerini etkilemektedir (Kuo, 2014). Uluslararası öğrenciler -yerel öğrencilerin de yaşadığı- akademik rolleriyle ilişkili sıkıntılar dışında, köklerinden koparıma ve kültürleşme gibi stresörlerden de etkilenmektedir (Moilanen ve diğerleri, 1998).

Berry (1987), yeni toplumun kültürüne uyum sürecinde ortaya çıkan stresörlerden kaynaklanan bir kültürleşme stresi tanımlamıştır. Göç edilen topluma başarıyla uyum sağlanamadığında, kültürleşme stresi ile birlikte somatik belirtiler ve psikolojik problemler gelişebilmektedir (McLachlan ve Justice, 2009; Moilanen ve diğerleri, 1998; Mori, 2000). Stres, aşırı ve sürekli olduğunda; iştah ve uyku kaybı, düşük dayanıklılık ve enerji seviyesi, baş ağrıları, gastrointestinal problemler (Thomas ve Althen, 1989) ve ülser gibi somatik şikayetler yaygın olarak gözlenmektedir (Mori, 2000).

Araştırmalar kültürel ya da coğrafi geçiş sürecindeki insanların, somatizasyon için daha büyük risk altında olduğunu göstermektedir (Hull, 1979). Literatürde somatizasyonun tanımı, psikolojik stresin fiziksel semptomlar şeklinde deneyimlenmesi ve bunun için tıbbi yardım aranması şeklindedir (Lipowski, 1988). Genel popülasyonda çok yaygın olmamasına rağmen (%0,01), somatizasyon sağlık hizmetlerinin en yaygın kullanım nedenidir ve genellikle tıbbi olarak açıklanamamaktadır (Kirmayer ve Young, 1998). Somatoform bozukluklar ise en sık görülen ruhsal bozukluklardan biridir ve sağlık hizmetine başvuranların %10-15'inde gözlenmektedir (Kroenke ve diğerleri, 2002). Özellikle duygusal sıkıntıların ifade edilmesinin geleneksel olarak engellendiği doğu kültüründe, somatizasyon yaygın olarak görülmektedir (Mechanic, 1986). Mevcut literatür gözden geçirildiğinde somatizasyonun daha az eğitilmiş, düşük sosyoekonomik seviyeye sahip, kırsal kesimde yaşayan, doğrudan duygu ifadesinin teşvik edilmediği bazı kültürler ve etnik gruplar arasında daha yaygın olduğu belirtilmektedir (Barsky ve Klerman, 1983). Sağlık için son derece dezavantajlı bir başa çıkma veya uyum mekanizması olarak gelişen somatizasyon, göçmen statüsüyle de güçlü bir şekilde ilişkilendirilmektedir (Castillo ve diğerleri, 1995; Escobar, 1995; Radl-Karimi ve diğerleri, 2018).

Literatürde uluslararası öğrencilerle yapılan araştırmalara bakıldığında, bu öğrencilerin psikolojik ve sosyokültürel uyumlarını inceleyen çalışmalara ağırlık verildiği görülmüştür. Öğrencilerin, hangi sebeplerle psikolojik yardıma başvurduğunun incelendiği bir çalışmada, anksiyete ve depresyonun ilk sıralarda olduğu bulunmuştur (Yi ve diğerleri, 2003). Araştırmalar, birçok uluslararası öğrencinin göç sonrası talepler, dil zorlukları (Çetinkaya-Yıldız ve diğerleri, 2011), akademik zorluklar (Poyrazlı ve Grahame, 2007), finansal sorunlar (Murphy-Shigematsu, 2002) ve sosyal desteğin azalması (Fritz ve diğerleri, 2008) gibi sorunlar yaşadığını göstermiştir. Özellikle sosyal desteğin azalması ve ev sahibi öğrencilerle sosyalleşme sorunları yaşamaları, bu öğrencilerin bazen çok yalnız ve ev hasreti hissetmelerini beraberinde getirmektedir (McLachlan ve Justice, 2009; Poyrazlı ve Lopez, 2007).

Ülkemizde yapılan çalışmalar ise uluslararası öğrencilerin; sosyokültürel ve ekonomik sorunlarını, (Kılıçlar ve diğerleri, 2012; Kıroğlu ve diğerleri, 2010), ihtiyaçlarını (Ghanbary, 2017), sosyal (Kaya ve diğerleri, 2019; Özçetin, 2013; Sungur ve diğerleri, 2016) ve psikolojik uyumlarını (Allaberdiev, 2007; Güçlü, 1996; Otrar ve diğerleri, 2002; Şeker ve Akman, 2016) incelemiştir. Öğrencilerin sosyal uyumlarını etkileyen faktörler arasında yalnızlık, dil ve kültürel sorunlar olduğu görülmüştür (Özçetin, 2013). En önemli sorun olarak akademik başarısızlığın belirlendiği bir çalışmada; bu sorunu aileden uzak olma, yalnızlık, sosyal ortamlara katılamama izlemiştir (Kocabıyık ve diğerleri, 2019). Başka bir çalışmada ise öğrenciler yaşadıkları en yoğun psikososyal sorunları; ailelerine duydukları özlem, gelecek kaygısı, düşüncelerini ifade etmekte zorlanma, yalnızlık hissi, arkadaş edinmekte ve iletişim kurmakta zorlanma olarak ifade etmişlerdir (Taylan, 2019). Türkiye'deki uluslararası öğrencilerin psikolojik sıkıntı düzeyinin ikinci en güçlü yordayıcısı, sosyal hayata entegrasyon olarak tespit edilmiştir (Çetinkaya-Yıldız ve diğerleri, 2011). Bir diğer çalışmada yabancı uyruklu öğrencilerin, somut ya da algı düzeyinde bile olsa sosyal bir desteği hissetmesinin psikolojik iyilik hâli açısından olumlu etkisini göstermiştir (Kaya ve diğerleri, 2019).

Tüm bu yaşanan sorunlar sonucunda, uluslararası öğrencilerin uyum sorunları artarken psikolojik iyilik hâlleri de azalmaktadır (Can ve diğerleri, 2021; Rasmi ve diğerleri, 2010; Zhang ve Goodson 2011). Uluslararası öğrencilerdeki psikososyal uyumun yordayıcılarını inceleyen bir derleme çalışmasında; stres, sosyal destek, dil yeterliliği, ikamet süresi, kültürleşme ve sosyal etkileşim en sık bildirilen yordayıcılar arasında yer almıştır (Zhang ve Goodson, 2011). Ayrıca dil yeterliliğinin düşük algılanmasının yüksek depresif belirtilerle, artan sosyal desteğin ise düşük depresif belirtilerle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Constantine ve diğerleri, 2004; Dao ve diğerleri, 2007). Yurtdışındaki Türk öğrencilerin uyum süreçleriyle ilgili yapılan bir çalışmanın sonuçlarıysa

kaygı, depresyon, tedirginlik, güven eksikliği, ev özlemi, uykusuzluk gibi pek çok psikolojik rahatsızlığı yaşadıklarını göstermiştir (Allaberdiyev, 2007).

Literatürde, uluslararası öğrencilerin deneyimlerini anlamaya odaklı nitel çalışmaların az da olsa mevcut olduğu görülmektedir (Kılınç ve diğerleri, 2020; Wearing ve diğerleri, 2015; Zheng, 2017). Fenomenolojik analizin kullanıldığı nitel bir araştırmada, yarı zamanlı çalışan uluslararası öğrencilere stres deneyimleri sorulmuş; yorgunluk, uykusuzluk, iştahsızlık, baş ağrısı, ev hasreti, öfke, sıkıntı ve hayal kırıklığı deneyimlediklerini bildirmişlerdir (Kwadzo, 2014). Uluslararası öğrencilerin deneyimlerine odaklanan başka bir nitel çalışma ise dil konusunda yaşanan kısıtlılıkların, öğrencilerin etkileşimlerini sınırladığını ve strese yol açtığını göstermiştir (Kıroğlu ve diğerleri, 2010). Betimsel analiz kullanılarak yapılan bu çalışma, uluslararası öğrencilerin; yalnızlık, ev hasreti ve yalıtılmışlık gibi duygusal zorluklarla karşılaştığını desteklemektedir (Kıroğlu ve diğerleri, 2010). Gömülü teorinin kullanıldığı bir çalışmada, geçiş şoku sürecinde bireylerin karşılaştıkları problemler ve bu problemlerle nasıl baş ettiklerini içeren temalar belirlenmiştir. Bu temalar arasında; akademik ve sosyal farklılıkların öğrencilere etkisi, ev özlemi, yalnızlık, izolasyon, stres, dersler konusunda yüksek beklentilerden dolayı performans kaygısı gibi konular yer almaktadır (McLachlan ve Justice 2009).

Literatürdeki bu nitel araştırmalar, uluslararası öğrencilerin göç sonrası ruh sağlıklarını olumsuz etkileyen deneyim ve zorluklara odaklanmıştır. Ruh sağlığını olumsuz etkileyen göç öncesi risk etmenleri ise göçmenlerin kendi ülkelerindeki olumsuz siyasi ve ekonomik durum, olumsuz eğitim şartları ve sosyal destek sisteminin bozulması şeklinde tanımlanmaktadır (Kirmayer ve Young, 1998). Ülkemizdeki üniversitelerde eğitim alan uluslararası öğrenci gruplarından birisi olan Doğu Türkistanlı öğrenciler, ruh sağlığını olumsuz etkileyen göç öncesi risk etmelerini de barındıran soykırım politikalarının yaşandığı bir ülkeden gelmektedir (Bahşi, 2017). Soykırım ve işgal politikalarının devam ettiği Doğu Türkistan'da, halk çeşitli işkencelere maruz bırakılarak özgür yaşam hakları ellerinden alınmaktadır (Bahşi, 2017; Gül, 2007). Bu durum Doğu Türkistan'dan gelen öğrencilerin, ruh sağlığını olumsuz etkileyebilecek göç öncesi risk etmenlerini (travmatik yaşantılar, siyasi zorluklar) deneyimlediğini göstermektedir (Bhugra, 2004). Bununla birlikte, bu öğrencilerin göç sonrası dahil oldukları kültüre ve üniversite ortamına uyum sağlamaları ve bu yeni süreçteki sorunlarla baş etmeleri de gerekmektedir. Literatürde, Doğu Türkistan'dan Türkiye'ye gelen uluslararası öğrencilerin somatik yakınmaları ve deneyimleri ile ilgili yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak hem göç öncesi hem de göç sonrası risk etmenlerini deneyimleyen gruplarda somatik belirtilerin daha sık görülmesi (Castillo ve diğerleri, 1995), somatik yakınmaları olan Doğu Türkistanlı uluslararası öğrenci grubu ile yapılacak araştırmayı

önemli kılmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada, nitel araştırma yöntemleri ile Doğu Türkistanlı somatik yakınmalara sahip uluslararası öğrencilerin göç sonrası duygusal deneyimlerinin anlaşılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Metodolojik Arka Plan

Nitel araştırma yöntemi kullanılarak yapılan araştırmalar, sağlık hizmetlerindeki hastalara yönelik bireysel farklılıkları ortaya koyan bir anlayış geliştirmeyi sağlamakta ve sağlık profesyonellerine hastaların yaşanmış deneyimlerini anlama şansı vermektedir (Biggerstaff ve Thompson, 2008). Katılımcıların kişisel deneyimlerini ve bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıklarını ayrıntılı, bireysel farklılıkları araştıran bir şekilde çalışmayı hedefleyen bir araştırmacı için en uygun araştırma yöntemi Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA)'dir (Smith, 2004). YFA, araştırmacıya katılımcıların kişisel deneyimini yorumlama ve anlamlandırma konusunda merkezi bir rol vermektedir (Smith, 2004). YFA'nın özelliklerinden biri olan çift yorumlamada, katılımcılar kendi dünyalarını anlamlandırmaya çalışırken araştırmacı da katılımcıların deneyimlerini anlamlandırmaya çalışır (Smith ve Osborn, 2003). Bu araştırmada, YFA'nın çift yorumlama özelliğinin somatik yakınmaları anlamayı ve kavramsallaştırmayı kolaylaştıracağı düşünülmüştür. Ayrıca YFA, bireyi içinde bulunduğu bağlamla birlikte değerlendirmeye odaklanması sebebiyle somatik yakınmaları sosyokültürel bakış açısıyla anlama şansı da sağlayacaktır.

Katılımcılar

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde uluslararası öğrenci statüsü ile eğitim gören, 19-25 yaş aralığında, Doğu Türkistanlı, somatik yakınmalara sahip yedi öğrenci oluşturmuştur. Çalışmadaki katılımcı sayısı, birçok nitel araştırmanın benimsediği derinlemesine ve yoğun bir araştırma yapabilmek için hedeflenen ilkelere uygun bir şekilde belirlenmiştir (Smith, 2004). Katılımcılar, YFA'ya uygun olarak amaca uygun örneklem yöntemiyle seçilmiştir (Smith ve Osborn, 2003). Araştırma grubu Doğu Türkistanlı üniversite öğrencilerinden, uygulanan somatizasyon ölçeğinden yüksek puan alan ve araştırmaya gönüllü olanlar arasından seçilmiştir (Katılımcıların sosyodemografik özellikleri için bakınız Tablo 1).

Doğu Türkistan'dan eğitim amacıyla gelen bu öğrencilerin siyasi ve dini ayrımcılığa maruz kalmış azınlık bir grup olması, bu ayrımcılıklara maruz kalan gruplarda somatik belirtilerin sıklıkla görülmesi (Castillo ve diğerleri, 1995) nedeniyle çalışmanın örneklemini Doğu Türkistanlı öğrencilerden seçilmiştir. Göçmenlerde kadın cinsiyetine sahip olmanın

somatizasyon için bir risk faktörü olması nedeniyle, (Morawa ve diğerleri, 2017; Öcal ve diğerleri, 2020) belirlenen grup içerisindeki kadın katılımcılar örneklem için seçilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ve Somatik Yakınmaları

Katılımcılar	Yaş	Kaldığı Yer	Okuduğu bölüm	Sosyoekonomik Düzey	Türkiye’de Kalış Süresi	Somatik Yakınmalar
Hatice	20	Ev	İslami İlimler	Düşük	4 yıl	Migren, baş ağrısı, yorgunluk, kalpte ağrı hissi
Ayşe	24	Ev	İ. İlimler	Düşük	3 yıl	Migren, baş ağrısı, yorgunluk, kalpte sıkışma hissi, sırt ağrıları
Zeynep	23	Ev	İ. İlimler	Orta	6 yıl	Mide ağrısı ve bulantısı, kalpte ağrı hissi, yorgunluk,
Nihal	25	Ev	İ. İlimler	Orta	4 yıl	Migren, baş ağrısı, boğazda tıkanıklık, yorgunluk, mide bulantısı
Selin	25	Yurt	İ. İlimler	Düşük	5 yıl	Baş ağrısı, mide bulantısı, kalpte sıkışma hissi, yorgunluk
Zehra	20	Ev	Psikoloji	Orta	4 yıl	Kas ağrıları, yorgunluk
Rabia	19	Yurt	İ. İlimler	Orta	4 yıl	Baş ağrısı, mide bulantısı, kalpte sıkışma hissi, yorgunluk

Katılımcılar, ebeveynleri sağ ve memleketlerinde olmalarına rağmen onlardan haber alamamaktadır. Çocuklarının ülkelerinden ayrılmalarını sağlayan aileler, polis tarafından suçlu görülmektedir. Katılımcılar süreç içerisinde, ailelerinin deşifre olmaması için sosyal ağlarla devam ettirdikleri iletişimlerini dahi kesmek zorunda kalmıştır. Bu durumun katılımcılar için ayrıca bir stres faktörü oluşturduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların hepsi burslu olarak eğitim görmekte olup kendi ülkelerinde de başarılı bir öğrencilik hayatları olmuştur. Türkçeyi özel bir dil eğitimi almadan kendi imkânlarıyla öğrenmişlerdir. Türkiye’de ikamet süreleri 3-6 yıl arasında değişmektedir. Katılımcılardan dördü eğitim amacıyla kardeşiyle birlikte Türkiye’ye gelmiştir. Ancak görüşmeler esnasında kardeşiyle aynı evde yaşayan iki katılımcı mevcuttur. Diğerleri yurt ya da ev ortamında

yaşamaktadır. Ülkelerinde dini eğitimin yasak olmasının da etkisiyle biri hariç diğer tüm öğrenciler İslami İlimler eğitimi almaktadır. Dört katılımcı migren tanısına sahip olup genel somatik yakınmaları; baş ağrısı, mide ve kalpte ağrılar, yorgunluk olarak belirlenmiştir.

Prosedür

Doktora tezi kapsamında gerçekleştirilen bu araştırmada, örnekleme oluşturan yedi öğrencinin her biri ile ortalama 50-60 dakika süren iki ayrı görüşme yapılmıştır. Görüşmelere başlamadan önce bir öğrenci ile yüz yüze iki pilot görüşme gerçekleştirilmiş, görüşme sorularının uygunluğu araştırma grubu ile gözden geçirilmiştir.

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz metodolojisine uygun olarak çalışmalarda tercih edilen, katılımcılarla derinlemesine görüşme yaparak veri toplanmasıdır (Rossman ve Rallis, 2012). Araştırmacılar, katılımcılarla empati kurmayı kolaylaştıran, esneklik sağlayan ve daha zengin verilere ulaşma imkânı sunan (Smith ve Osborn, 2003) yarı yapılandırılmış görüşme tekniğini kullanmıştır. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi'nden etik kurul onayının alınmasının ardından, pandemi koşulları sebebiyle görüşmeler çevrim içi devam etmiştir. Araştırmanın amacıyla ilgili bilgilendirilen katılımcılardan, görüşmeler sırasında ses kaydı yapılacağına dair yazılı onam alınmıştır.

Görüşmeler, Microsoft Teams programı üzerinden çevrim içi video görüntülü yapılmıştır. Katılımcıların isimleri, araştırma etik ilkeleri gereği değiştirilmiştir. Her katılımcı ile birer hafta arayla iki görüşme gerçekleştirilmiş, tüm görüşmelerin tamamlanması beş ay sürmüştür. İlk katılımcı ile yapılan birinci görüşmenin deşifresi ve analizleri yapıldıktan sonra ikinci görüşmeye geçilmiştir. Tüm katılımcılar için süreç aynı şekilde işlemiştir.

Katılımcıların ana dilleri Uygur Türkçesi olup Türkçeyi herhangi bir dil kursuna gitmeden öğrendiklerinden, anlatmaya çalıştıkları durumun tam karşılığını bulmakta zaman zaman zorlansalar da kendilerini ifade edebildikleri gözlenmiştir.

Verilerin Analizi

Yapılan görüşmelerin ses kaydı alınmış ve bu kayıt üzerinden transkripsiyonu yapılmıştır. Verilerin tamamı, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz kılavuzuna uygun olarak, dört aşamada analiz edilmiştir (Smith ve Osborn, 2003). İlk aşamada araştırmacı, ilk katılımcının transkriptine aşına olana kadar tekrar tekrar transkripti okumuştur. Bu esnada metinde önemli görülen noktalar ve araştırmacının gözlemlerini içeren kapsamlı notlar metnin sol kenar boşluğuna yazılmıştır. Bir sonraki aşamada, tekrar transkriptin en başına dönülerek tekrar eden temalar kâğıdın sağ kenar boşluğuna yazılmıştır. Üçüncü aşamada, temalar arasındaki bağlantılar araştırılarak alt ve üst temalar oluşturulmuş ve birinci katılımcı için

temaların tablosu çıkartılmıştır. Alt ve üst temalar transkript ile beraber araştırma grubu tarafından tartışılmış, uygun olmadığı düşünülen temalar çıkartılmıştır. Aynı işlemler diğer katılımcıların transkriptleri için de uygulanmıştır. Bütün katılımcılarla yapılan görüşmelerin ve analizlerin tamamlanmasından sonra, katılımcıların analizlerinde tekrar eden temalar çapraz karşılaştırma ile son şeklini almıştır.

Çalışmanın Güvenirliği

Nitel araştırma, nicel yaklaşımın tersine araştırmacının araştırmadaki etkisini baştan kabul eder. Bununla da kalmayarak, bu etkinin araştırma süreçlerini biçimlendirmesine izin verir ve araştırmacının etkisini refleksivite başlığı ile ele alır (Morrow, 2005). Refleksivite; araştırmacının varsayımlarının, yatkınlık ve araştırmayla ilgili kişisel deneyimlerinin farkına vararak bunları kendisi ve başkaları için açık hâle getirme sürecidir (Fischer, 2009). Araştırmacının kendi deneyimi ve dünya ile ilgili anlayışı araştırma sürecini etkiler. Bu nedenle “araştırmacının refleksivitesi”, araştırmacının araştırma üzerindeki etkisini anlayabilmesi için önemli bir yaklaşımdır (Patton, 2002). Buradan yola çıkarak araştırmacı; görüşmeler, gözlemler ve katılımcılarla etkileşimler sırasında uyanan duyguları hakkında notlar alarak refleksif bir günlük oluşturmuştur. Bu notlar analiz sırasında kullanılmıştır.

Araştırmadaki temalar, araştırmacıların klinik ve teorik yönelimleri çerçevesinde yorumlanmıştır. Benim (birinci araştırmacı) klinik yönelimim, bilişsel davranışçı terapidir. Doktora eğitimim esnasında şema terapi ile tanıştım ve sonrasında teorik eğitimini aldım. İkinci araştırmacı (tez danışmanı) da şema terapi ve nitel araştırma yöntemleri konusunda uzmanlaşmıştır. Dolayısıyla araştırma sürecinde konuyla ilgili veriler, erken dönem uyum bozucu şemalar çerçevesinde yorumlanmıştır. Şema terapi yönelimimin, erken dönem zorlayıcı yaşantılar ile somatik belirtiler arasında ilişki olabileceğini düşünerek görüşmelerde bu yönde sorular sormama etki ettiğini düşünüyorum.

Hellawel (2006), bir kadın görüşmeci diğer kadınlarla görüşme yaptığında bunun cinsiyet boyutu üzerinde bir içerdenlik unsuru oluşturacağını belirtr. Ben (birinci araştırmacı), 18 yaşımdayken yaşadığım zorluklar nedeniyle ilk kez ailemden ayrılarak eğitim sebebiyle yurt dışına çıkmıştım. Karşılaştığım kültürel farklılıklar sebebiyle kendimi diğerlerinden izole etmiş, akademik başarıyı tek hedef olarak belirleyip kendime ciddi bir baskı uygulamıştım. Bu içerdenlik durumunun, katılımcıların deneyimlerini daha iyi anlamama katkı sağladığını düşünüyorum.

Ben ve ikinci araştırmacı (tez danışmanı), araştırmanın niteliğini artıracak bir diğer yaklaşımla geçmiş deneyimlerimizin ve klinik yönelimlerimizin farkında olarak öğrencilerin deneyimlerini ve somatik yakınmalarını onların bakış açısından anlamaya odaklandık.

Tümevarımsal vurgu ile esnek olmaya ve katılımcıların dile getirdiği konulara açık olmaya çalıştık. Bunun için ben (ilk araştırmacı), açık uçlu sorular sordum ve katılımcıların kendilerini açmalarını kolaylaştırmak için iki görüşme gerçekleştirdim. Görüşmeler sırasında yeni başlıkların ortaya çıkması, tümevarımsal tutumumuzu desteklemiştir. Görüşme sorularımız sorumluluk ile ilgili soruları içermese de katılımcıların ortak olarak bu konudan konuştukları fark edilmiş olup, sonraki katılımcılara da bu doğrultuda sorular sorulmuştur. Bu konu temaların şekillenmesinde de etkili olmuştur.

Ayrıca duygularımızı açığa vurarak ve bunları vakaların analizinde kullanarak araştırma sürecine refleksif olarak yaklaştık. Ben (birinci araştırmacı), görüşmeler sırasında açığa çıkan duygularım hakkında notlar aldım. Görüşmelerdeki belirgin duygularım; deneyimlerini dinlerken hissettiğim kaygı, üzüntü, keder, umutsuzluk, çaresizlik ve yetersizliği içermekteydi. Bu duygular, benim de yurt dışı eğitimimde yaşadığım duygu durumlarıyla benzerlik taşıyordu. Gelecekle ilgili “Ailemin yanına dönebilecek ve eğitimime orada devam edebilecek miyim?” şeklindeki düşünceler zaman zaman kaygı ve üzüntü, zaman zamansa ümitsizlik ve çaresizlik yaşamama sebep olmuştu. Şu anda ise katılımcıların yaşadığına benzer durumları çocuklarımla yaşama ihtimallerini düşündüğümde, gelecekle ilgili kaygılarımla arttığını fark ettim. Ayrıca katılımcıların memleketlerini bırakıp gelmeleri sebebiyle zaman zaman yaşadıkları suçluluğu, benim de onların sorunlarına destek olmakta yeterince çaba gösteremediğimi düşünürken hissettim.

Araştırmanın niteliğini artırmak için bir diğer strateji ise bir araştırma ya da akran ekibinin oluşturulmasıdır (Elliott ve diğerleri, 1999). Bizim çalışmamızda hem bir araştırma ekibi hem de akran ekibi mevcuttur. Araştırma ekibimiz dört klinik psikologdan oluşmuş olup, araştırma sürecinde bulunan temalar önce ikinci araştırmacı tarafından, sonrasında ise diğer araştırmacılar tarafından gözden geçirilmiştir. Araştırma ekibine ek olarak iki kişilik bir akran ekibi oluşturulmuştur. Bu ekipteki uzmanlardan biri somatik yakınmaları olan danışanlarla çalışan bir klinik psikolog, diğeri ise katılımcılarla aynı fakültede görev yapan bir öğretim üyesidir. Temalar bu akran grubu tarafından da okunup geri bildirimleri alınmıştır. Tüm temaların araştırma ve akran ekibi tarafından denetlenmesi, araştırma sürecini şeffaf hale getirmiş olup, temalar için katılımcıların alıntılarının verilmesi de güvenilirliği artırmıştır.

Bulgular

Bu çalışmanın amacı, uluslararası öğrenci statüsüyle ülkemizde bulunan ve somatik yakınmalara sahip Doğu Türkistanlı öğrencilerin duygusal deneyimlerinin anlaşılmasıdır. Araştırma yöntemi olarak uygulanan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz sonucunda dört tema ortaya çıkmıştır. Birinci tema “Olumsuz duyguların yansımaları olarak ağrılar”, ikinci tema

“Farklılık hissi ve hata yapma kaygısı ile içe çekilme”, üçüncü tema “Sorumluluk duygusunun getirdiği yükler”, dördüncü tema ise “Hedeflere ulaşamadığında hissedilen baskı ve kendini suçlama” olarak adlandırılmıştır (Bkz. Tablo 2.).

Tablo 2.

Alt ve Üst Temaların Başlıkları

Üst Temalar	Alt Temalar
Olumsuz duyguların bedene yansımaları olarak ağrılar	İfade edilemeyen duygular
Farklılık hissi ve hata yapma kaygısı ile içe çekilme	Diğerlerinden farklı olduğu hissiyle içe çekilme Hata yapma kaygısıyla içe çekilme
Sorumluluk duygusunun getirdiği yükler	Sorumluluğun ağırlığı Sorumluluklarla hissedilen yetersizlik duygusu
Hedeflere ulaşamadığında hissedilen baskı ve kendini suçlama	

Olumsuz Duyguların Bedene Yansımaları Olarak Ağrılar

İlk tema olan “Olumsuz duyguların bedene yansımaları olarak ağrılar”; katılımcıların olaylar karşısında hissettiği stres, öfke ve üzüntü gibi duyguları takip eden ağrıları içermektedir. Katılımcılardan biri, öfke ve üzüntünün yoğunluğuyla eş zamanlı olarak ağrılarını da fark ettiğini belirtmiştir:

Belli bir olayı fark etmiyorum ama psikolojik olarak çok kızdığım ya da yıprandığım zamanlar (ağlamaklı) daha çok ağır oluyor bunlar. Meselâ bir gün önceden bir şeye üzülmişsündür, çok kızmıştır ertesi gün %90 olarak baş ağrısıyla ya da mide bulantısı ile uyanırım. (Ayşe)

Aşağıdaki alıntı ise sınav sonucuna itiraz eden katılımcının, hocası tarafından olumsuz karşılandığında yaşadığı öfke ve stresin baş ağrısıyla sonuçlanmasını anlatmaktadır.

“Sadece ben bakarım kağıdınıza siz bakamazsınız,” diye o yüzden çok sinirlendim, stres yaptım, nasıl olur; ben hiç karşılaşmamıştım böyle bir durumla... Baş ağrısına dönüşüyor... (Hatice)

Araştırmacının sorularıyla bağlantılı olarak katılımcıların çoğu, ağrılarla olumsuz duygular arasında bağ kurmuş ve ağrıların nedenini bu duygulara bağlamıştır.

Çok aşırı baş ağrısı, biraz da migren var. Bir de şunu fark ettim yeni süreçte. Eskiye dönük olan yaşadıklarımı, aile hayatımı bazı zorlukları düşündüğüm zaman ya da biri sorduğu zaman, anlattığım anda çok başım ağrıyor kafam yoruluyor. (Rabia)

İfade Edilemeyen Duygular. Bu alt tema, katılımcıların kimi zaman güçlü görünmek, kimi zaman ailelerini üzmemek amacıyla ifade etmedikleri duygularını anlatmaktadır.

Duygularımı ifade etmiyordum. Meselâ ailemle onlar benim böyle sıkıntılar çektiğimi duyarsa çok üzülür diye onlara söylemiyorum. O kadar çok arkadaşım da yok. Samimi olarak var bir iki tane bazen söylüyorum bazen söylemiyorum. Çünkü söylesem de bir faydası yok. Onlar gelip bana yardım edemiyor. Sadece teselli, iyi olur inşallah böyle. Kendini üzme falan böyle yardım edebiliyor ancak. Acılarımı başkalarına göstermek istemiyorum. (Zeynep)

Katılımcılardan bir diğeri, ağrılar ve bağlantılı duygulardan konuşurken görüşmenin sonunda duygularını bastırdığının farkındalığına ulaştığını şu sözlerle iletmıştır:

Ben çoğunlukla, o yüzden de çok fazla üzüldüğüm zaman susuyorum. Duygularımı ifade etmek istemiyorum ya da ifade edemiyor da olabilirim... Evet çoğu duygumu şimdi tekrar düşündüğüm zaman da he ben böyle hissetmişim diye, şimdi hissettim o duyguyu hissettiğimi. Herhalde ben o duygularımı içime atıp düşünmek istememişim, galiba... (Selin)

Farklılık Hissi ve Hata Yapma Kaygısı ile İçe Çekilme

İkinci tema olan “Farklılık hissi ve hata yapma kaygısı ile içe çekilme”; katılımcıların yaşadıkları hata yapma kaygısı, utanç ve diğerlerinden farklı hissetme gibi duyguların etkisiyle kendilerini toplumdaki uzaklaştırarak yalnızlaşmalarını içermektedir. Sosyal ortamlardan uzaklaşma sebepleri farklı olsa da ilişkilerde içe çekilme, katılımcıların ortak yönlerinden biri olarak gözlenmiştir. Bu temanın alt temaları ise “Diğerlerinden farklı olduğu hissiyle içe çekilme” ve “Hata yapma kaygısıyla içe çekilme” olarak belirlenmiştir.

Katılımcılar, Türkiye’deki deneyimlerinden bahsederken; arkadaşları arasında genelde dinleyen taraf olduklarını, çok sosyal bir hayatları olmadığını ve kendilerini yalnız hissettiklerini belirtmiş; bir yandan da bu yalnızlığı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Çocukluklarından bahsederken de aslında kendilerini içe dönük bir çocuk olarak tanımladıkları görülmüştür.

Diğerlerinden Farklı Olduğu Hissiyle İçe Çekilme. Bu alt tema katılımcıların diğerlerinden farklı olduklarını hissetmelerine yol açan çocukluk deneyimlerinin, sosyal olarak içe çekilmelerine nasıl sebep olduğunu anlatmaktadır. Aşağıda verilen alıntı, çocuklukta

ebeveynlerin boşanmasıyla ortaya çıkan diğerlerinden farklı olma hissini, katılımcının şu anki ilişkilerine etkisini ve diğerleriyle ilişkide kendisini uzak tutmasına nasıl sebep olduğunu göstermektedir.

Normal hayatıma gelirse orası biraz sıkıntılı evet. Pek arkadaşlarım yok yakın. Çevremdeki kızlarla konuşuyorum. “Aman sen benim can arkadaşısın,” falan diye öyle pek yakınlık kuramıyorum. Çok azdır benim yakın arkadaşım, bir iki tane. Tanıdığım çok ama dostum az. Anne babamın boşanmasından dolayı bana değer vermemelerinden korkuyorum. “Zaten anne babası boşanmış o yüzden pek bununla arkadaş olunmaz,” diye düşünürler diye korkuyorum. (Selin)

Hata Yapma Kaygısıyla İçe Çekilme. Bu alt tema katılımcıların, hataya toleransı düşük yetişkinlerle yaşadıkları çocukluk deneyimleriyle şekillenen ve şu anki yaşamlarında da tetiklenen hata yapma kaygısının, nasıl içe çekilmelerine kaynaklık ettiğini anlatmaktadır.

Ben çok konuşkan birisi olmadığım için sosyal ortamlarda pek konuşmayı sevmiyorum. Mesela sınıfta kızlarla falan sınıf önüne çıkıp bir şeyler söyleyemiyorum. Ondan kaynaklı sessizliğimden... Yanlış söylersem sınıf arkadaşlarım falan benimle dalga geçer diye düşünüyorum. (Selin)

Bir diğer katılımcı, yaşlıları arasında hata yapma kaygısının oluşturduğu yetersizlik duygusuyla birlikte arkadaş ortamlarından soyutlandığından bahsetmiştir.

Kendimi yetersiz sanıyorum, konuşursam yanlış konuşurum gibi. İletişimle ilgili kendimi geliştirmek istiyorum biraz, kendimi kapatmış gibi hissediyorum. Başkalarıyla pek iletişime geçmeyen, duygularını başkalarına anlatmayan, öyle düşünüyorum ben kendimi... Bunu düzeltmek istiyorum aslında daha açık konuşabilmeyi, daha çok konuşabilmeyi düşünüyorum aslında, bir türlü olmuyor yani bu karakterimle... (Nihal)

Sorumluluk Duygusunun Getirdiği Yükler

Bu üst tema, göç ve aileden uzak olmayla gelen sorumluluğun üstlenilmesi ve bu süreçte yaşanan sıkıntıları içermektedir. Bu temanın “Sorumluluğun ağırlığı” ve “Sorumluluklarla hissedilen yetersizlik duygusu” olmak üzere iki alt teması bulunmaktadır.

Sorumluluğun Ağırlığı. Katılımcıların dördü, eğitimlerine devam edebilmek için ailelerini memleketlerinde bırakıp kardeşleriyle Türkiye’ye gelerek; erken yaşta ağır bir sorumluluk, hatta kendi ifadeleriyle “anne sorumluluğu” üstlenmişlerdir. Zaman zaman bu sorumluluğu taşımakta zorlandıklarını ve danışacak, kendilerine destek olacak birilerine ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir.

Aslında çok zor bir durum, çok zor üstelendim kendim 15 yaşında bir çocuk yetiştirmiş anne gibi hissediyorum şu an. Bazen sorumluluğu çok ağır. İyi bir insan olarak ahlaklı, dindar, her şeyi yapabilen insan olarak büyütmek çok zor olduğu için çok ağır sorumluluk hissediyorum. (Ayşe)

Bu sorumlulukların bu derece ağır hissedilme nedenlerinden birisi de Ayşe'nin ifade ettiği gibi sorumluluklarını yerine getirirken en iyisini yapma kaygısıdır.

Evet evime bir tabak alırken önceden anne babamla konuşan biriydim, arardım onları. Sonra bir gün babam aradı "Bundan sonra biz yokuz," dedi. "Kardeşlerin sana emanet," dedi. Daha 20 yaşındaydım, 21 yaşına girmemiştim. "Sana emanet, sen onların babası annesi olacaksın," dedi. Hiç düşünmemiştim öyle bir zamanda direkt kalacağımı. O telefonu kapattı, her şeyle kendi başıma kaldım. Danışacak kimsem yoktu, akrabam yoktu, kendimden büyük biri de yoktu. Her şeye kendim karar vermem, kardeşlerim için en iyisini düşünmem gerekiyordu, bu da beni çok zorladı (ağlamaklı sesi titreyerek). Son 3 yıl hayatımın en zor yıllarıydı benim için. (Ayşe)

Kendi sorunlarıyla ilgili sorumluluk alabilmek noktasında bile kendini yeterli hissetmeyen bir diğer katılımcı, kardeş sorumluluğunun yükünü artırdığını ifade etmiştir:

Evet biraz öyle oluyor, bazen kendimin sorunlarını çözemiyorum, kendimin duygularıyla baş edemiyorum, sonra kardeşime bir şey olunca, kardeşim üzülünce bir şeylere uğradığında ben daha yüklü hissediyorum, daha şeyler ağırlaşmış gibi hissediyorum. (Nihal)

Sorumluluklarla Hissedilen Yetersizlik Duygusu. Katılımcıların çoğunluğu, ilk çocuk olmanın da etkisiyle kardeş sorumluluğu dahil birçok konuda yüksek sorumluluk duygusuna sahiptir. Bununla birlikte bu sorumlulukların en iyi şekilde yerine getirilmeme ihtimali, kendilerinde ciddi bir kaygı unsuru olmakta ve yetersizlik duygularını tetiklemektedir.

Sadece şey düşünürüm, iki kardeşimi de ben yetiştirdim sayıldığı için acaba gerçekten hayatımda iyi olabilecekler mi, benim öğrettiklerim yeterli gelecek mi, onlara yeterli olabilecek miyim? Yani ben de bir çocuktum. Sonuçta bilebileceğim kadar çok fazla şey yok. Ben de yetişkin değildim o zamanlar. Şimdi de çok yetişkin sayılmam, her şeyi bilmiş sayılmam. Ben onlara göre belki yetersiz geldim mi, yetersiz geliyor muyum, onlara bir şeyler öğretebilir muyum, yetiştiriyor muyum onu düşünüyorum. Bu konularda biraz şeyim, sonradan anne babamla görüşünce onlar mutlu olacak mı, kardeşlerime baktım memnun olacaklar mı, iyi yetiştirmiş, iyi ki de yapmış diyecekler mi diye onu düşünüyorum. (Ayşe)

Diğer bir katılımcı ise ebeveynlerinin sorunlarında dahi kendini sorumlu hissederek çözüm üretmesi gerektiği konusundaki kaygısını ve hissettiği yetersizliği ifade etmektedir.

Bazı şeylerde sorunlarını çözmek elimden gelmiyor. O zaman birazcık kötü hissediyorum. Bazen 23 yaşındayım, neden büyük sorunları bile söyleyecek yaşa gelmişim ama onları çözebilecek yaşa geldin mi, gelmedin mi? O benim kafama takılan şey. Yani aslında onların sorunlarına bile yardım edebilsem çözebilsem. En azından azcık yardım edebilsem diye düşünüyorum. Birazcık şey geliyor. Bazı konularda stres yapıyor beni, yani aklıma takılıyor ve birazcık moralimin bozulmasına neden oluyor öyle. (Zeynep)

Hedeflerine Ulaşamadığında Hissedilen Baskı ve Kendini Suçlama

Bu tema, katılımcıların ailelerinin yüksek beklentilerine ilaveten kendilerinin de yüksek hedefler belirleyip ulaşamadıklarında hissettikleri baskı ve suçluluk duygularını içermektedir.

Meselâ kendime çok şunu yapmam lazım şöyle olmam lazım böyle baskıları çok yapmış olabilirim. Onu yapamadıkça kendimi daha suçlu hissetmiş, o da ayrıca bir baskı olmuş olabilir. Ama boş veriyim, ya tamam olsun bitsin. Böyle rahat duramıyorum. (Zeynep)

Katılımcıların hepsi, başarılı öğrenciler olmaları sebebiyle burslu okuyup hedeflerine ulaşsalar bile; kendilerini yeterli görmemekte, hep daha iyisinin olabileceği düşüncesiyle de sürekli bir baskı hissetmektedir.

İşte şey oluyor. Aslında ne biliyim bazen insanı yıpratıyor. Hiçbir şey yapsam bile olmuyor gibi geliyor. Ama bazen de şey oluyor, motive oluyor. Sadece kendi halinden memnun kalmamak gibi, sürekli ilerlemek istiyorsun, her şeyin iyisini yapmak istiyorsun. (Zeynep)

Katılımcıların Türkiye'ye gelme sebepleri eğitim olduğu için, iyi bir öğrenci olma hedefini ailelerine karşı borçlarını ödeme yolu olarak görmektedirler. Bu sebeple eğitim yolunda önlerine çıkan engeller onlarda baskı oluşturup hedeflerine ulaşamama ihtimali de suçluluk duygularını tetiklemektedir.

Herkesten yardım istedim dilekçe yazarak çünkü başarılı bir öğrenciydim okumaya çok istekliydim. Bunun sebebi de babam. Babam orda bizim için zulüm görürken, biz burada emek göstermezsek babamın karşısına çıkamam diye kendimi çok zorladım. Okumak için, daha başarı elde etmek için her taraftan yardım istedim. (Hatice)

Tartışma

Bu çalışmanın amacı, uluslararası öğrenci statüsüyle Türkiye'de bulunan ve somatik yakınmalara sahip Doğu Türkistanlı öğrencilerin duygusal deneyimlerinin anlaşılmasıdır.

Yapılan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz sonucunda “Olumsuz duyguların yansımaları olarak ağrılar”, “Farklılık hissi ve hata yapma kaygısı ile içe çekilme”, “Sorumluluk duygusunun getirdiği yükler”, “Hedeflere ulaşamadığında hissedilen baskı ve kendini suçlama” olmak üzere dört tema bulunmuştur.

İlk tema “Olumsuz duyguların bedene yansımaları olarak ağrılar”, katılımcıların yaşadıkları olaylar karşısında hissettikleri olumsuz duyguları ifade etmek yerine kaçınmaları sonucunda, bedenlerinde fark ettikleri ağrıları içermektedir. Katılımcıların ifadelerinden üzüntü, öfke ya da stres verici olaylar sonrasında ağrı semptomlarını fark ettikleri anlaşılmaktadır. Literatürde, öfkeyi ifade etme ya da bastırma eğilimlerinin her ikisi de kronik ağrı durumları dahil, (Burns ve diğerleri, 1996; Hatch ve diğerleri, 1991) fiziksel sağlığın zayıflaması ile ilişkili bulunmuştur (Harburg ve diğerleri, 1991; Siegman ve diğerleri, 1987). Benzer şekilde olumsuz duygunun, sağlıklı fizyolojik işleyiş için bir risk unsuru olduğu görülmektedir (Molnar ve diğerleri, 2006). Bu konuda yapılan ampirik çalışmalar, olumsuz duygunun bedensel semptomlar ile ilişkili olduğu fikrini desteklemektedir (Cohen ve diğerleri, 1995; Diefenbach ve diğerleri, 1996; Leventhal ve diğerleri, 1996; Watson ve Pennebaker, 1989).

Somatizasyon, dünya çapında bir olgudur; ancak olumsuz duyguların sözlü ifadesinin geleneksel olarak engellendiği kültürlerde özellikle yaygın olduğu görülmektedir (Mechanic, 1986). Literatüre baktığımızda, Asyalı mülteci ve göçmenlerin özellikle somatizasyona daha yatkın oldukları görülmektedir (Lin ve diğerleri, 1985). Orta Doğu’dan gelen göçmenler birbirine bağımlı, kolektivist toplumlarda yaşamaları sebebiyle (Triandis, 1995, Kwan ve diğerleri, 1997) olumsuz duygularını sözlü ifade etmek yerine, somatik belirtiler şeklinde ifade etmektedirler (Kirmayer ve Young, 1998). Bu sebeple doğu kültüründen gelen katılımcılarımızın, olumsuz duygularını ifade etmemelerinin arkasındaki kültürel bir etkenin varlığı ve bu durumun somatik belirtilerine katkısının olduğu düşünülebilir.

Olumsuz duygularla ağrı ilişkisinin incelendiği bir çalışmada; hastaların yüksek düzeyde öfke, üzüntü veya stres yaşadığı günlerde daha yüksek düzeyde ağrı bildirdiklerini göstermiştir (Naylor ve diğerleri, 2011). FMRI kullanarak yapılan araştırmalar, olumsuz ruh hâlinin tetiklenmesinin, sonraki ağrı derecelerini etkileyebileceği fikrini desteklemiştir (Berna ve diğerleri, 2010). Katılımcıların çoğu, araştırmacının sorularıyla bağlantılı olarak ağrılarla olumsuz duygular arasında bağ kurmuş ve ağrıların nedenini bu duygulara bağlamıştır.

İlk temanın alt teması olarak belirlenen “İfade edilemeyen duygular” temasına bakıldığında ise katılımcıların güçlü görünmek, kimseyi üzmemek ya da olumsuz duyguyu kabul etmemek gibi sebeplerle duygularını ifade edemediği zamanlar olduğunu görmekteyiz. Kirmayer’in (1984) duyguları ifade edememenin sonucu olarak somatizasyon modeline göre,

duyguların sözlü ifadesi yerine bastırılması, somatik semptomların üretimini etkilemektedir. Kellner ise (1990) sıkıntı veren duyguların inkârı veya bastırılmasının, somatizasyona yol açacağını söylemiştir.

İkinci olarak, “Farklılık hissi ve hata yapma kaygısı ile içe çekilme” teması içerisindeyse katılımcıların sosyal olarak içe çekilmelerine sebep olan duygular yer almaktadır. Katılımcıların geneline baktığımızda, içedönük bir kişilik yapılanması ortaya çıkmaktadır. Bu yapılanmanın kaynağı, kimisinde “diğerlerinden farklı olduğunu hissetme” iken bir diğerinde “hata yapma kaygısı ve utanç” olmuştur.

Young ve diğerleri (2003), gelişimimizin erken dönemlerinde başlayarak yaşamımız boyunca tekrarlanan erken dönem uyumsuz şemalardan bahsetmiştir. Birçok psikopatolojiye kaynaklık eden şemalardan birisi de sosyal izolasyondur. Bu şemaya sahip kişiler, kendilerini içerisinde buldukları grubun bir parçası olarak hissetmedikleri gibi, izole olmuş ve dışarıda kalmış hissederler. Bu şemanın gelişmesine sebep olan etkenler arasında; farklılık duygusu, üstün yetenekli bir çocuk olma, fiziksel bir özre sahip olma ve travmatik yaşantılar yer almaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Katılımcıların ifadelerinde geçen erken okumaya-yazmaya başlama ve kitaplara duyulan ilgi sebebiyle oyun ortamından kopma, anne babanın boşanmasıyla kendini diğer çocuklardan farklı hissetme, diğer çocukların bildiği oyunları çok iyi bilmediği için hata yapacağını düşünme, fiziksel bir kusurun varlığı gibi faktörlerin bu şemanın oluşumuna kaynaklık edebileceğini düşündürmektedir. Bahsi geçen çocukluk kökenleriyle birlikte bu şemaya sahip kişiler, yetişkinlikte de yalnız başına yapılan aktivitelerle meşgul olma eğilimindedir (Young ve diğerleri, 2003).

Katılımcılarda ortak olarak gözlenen içe dönüklüğün, şu anki yaşamlarında devam etmesinin nedenlerinden birisinin de ruh sağlığının önemli belirleyicilerinden olan sosyal destek (Cohen ve Wills, 1985) sistemlerinin büyük bir kısmını yaşadıkları yerde bırakmaları olduğu söylenebilir. Katılımcılar, memleketlerinde bıraktıkları arkadaş ve akrabalarına dair özlemlerini sıklıkla dile getirmiş ve bu özlemlerle birlikte içe çekildiklerini ifade etmişlerdir.

Suriyeli mültecilerle yapılan bir çalışmada, göç sonrası sosyal destek koruyucu bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Aynı çalışmada, kendi etnik kökenlerinden sosyal destek alanların, alamayanlara göre daha az göç sonrası stres bildirdiği bulunmuştur (Cantekin, 2014). Farklı sebeplerle de olsa katılımcılarda ortak olarak gözlenen sosyal içe çekilmenin, katılımcıların bedenlerine odaklanmalarına ve somatik semptomlarla kendilerini ifade etmelerine sebep olabileceği düşünülmektedir.

Uluslararası öğrencilerin sorunlarıyla ilgili çalışmaların çoğunda da “yalnızlık hissi” ön plana çıkan sorunlardan olmuştur (Kocabıyık ve diğerleri, 2019; Özçetin, 2013; Snoubar, 2015; Taylan, 2019). Yükseköğrenim Kurumu verilerine göre Türkiye’de öğrenim gören uluslararası

öğrencilerin çoğunluğunu doğu kültürüne sahip ülkeler oluşturmaktadır (Erken, 2021). Öğrencilerin kendi kültürel değerleri nedeniyle konuşurken yanlış yapmaktan çekinmesi, aktif bir şekilde sınıf ortamına katılmasını engellemektedir (Snoubar, 2015). Çalışmadaki katılımcıların ifadeleri de benzer şekilde, sınıf içerisinde yanlış yapmaktan çekinme sebebiyle içe çekildiklerini desteklemektedir.

Araştırmanın üçüncü teması “Sorumluluk duygusunun getirdiği yükler” açısından bakıldığında katılımcılar, sorumlulukların oluşturduğu kaygılarla üzerlerindeki yükün arttığını ve ağırlaştığını, sonucunda da kendilerini zaman zaman yetersiz gördüklerini ifade etmişlerdir. Sorumluluk duygusu, bireyde çocukluktan itibaren kazandırılması hedeflenen, kişisel eksiklikleri görebilmek açısından işlevsel bir duygu olmakla birlikte bu duygu aşırı olduğu durumlarda kaygı ve depresyon gibi psikolojik problemlere kaynaklık ettiği de bilinmektedir (Nelson-Jones, 1984, aktaran Taylı, 2013).

Şema terapi yaklaşımına göre, sorumluluk duygusunun kökeni olarak çocuğun temel ihtiyaçlarından kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacının karşılanmaması görülmüştür. Bu ihtiyacın karşılanmadığı kişilerde, sorumluluk duygusu daha fazla olabilmekte ve erken bir olgunlaşma görülmektedir (Young ve diğerleri, 2003). Oyun ihtiyacının karşılanmadığına dair katılımcıların, ‘çocukluğunda vaktinin çoğunu kitap okuyarak geçirme, oynayacak bir ortam bulamama ve çocukluğa dair hatırladığı oyuncağının olmaması’ şeklindeki ifadeleri de bu görüşle tutarlı bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların, ebeveynlerinin sorunlarına dahi çözüm bulma konusunda kendilerini sorumlu hissetmeleri, çocuk rolünde kalamadıklarını da desteklemektedir.

Sorumluluk duygusunun getirdiği yüklerle hissedilen suçluluk ve yetersizlik, beraberinde “Hedeflere ulaşamadığında hissedilen baskı ve suçlama” temasını getirmektedir. Yapılan görüşmelerin bütünü göz önüne alındığında; katılımcıların sorumluluk duygusunun ağırlığıyla kendilerine yüksek hedefler belirlediği, bu hedeflere ulaşamadıklarındaysa baskı hissederek kendilerini suçladıkları görülmüştür. Araştırmanın bulgularını destekler şekilde, erken çocukluk ve ergenlik dönemlerinde göç yaşamış bireylerle yapılan çalışmalar; bireylerin kendileri ve dünya ile ilgili olumsuz bilişsel şemalara sahip olduklarını ve kendilerini suçlama oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Jelinek ve diğerleri, 2013). Katılımcıların hepsi burslu öğrencilerden oluşmaktadır ve bununla da bağlantılı olarak ailelerinin okul başarısı konusundaki beklentileri yüksektir. Bu durum, ailelerinin beklentilerini karşılayamayacakları duygusuyla üzerlerinde bir baskı hissetmelerine yol açmaktadır. Literatür; uluslararası öğrencilerin kendi toplumlarının iyi eğitilmiş kısmını temsil etmeleri sebebiyle, ailelerin çocuklarından çok da gerçekçi olmayan yüksek başarı beklentisinin öğrencilere bir baskı unsuru olarak yansıdığını desteklemektedir (Pedersen, 1991).

Katılımcılar, eğitim nedeniyle ailelerini ve memleketlerini bırakarak zor şartlar altında Türkiye'ye gelmiştir. Bu durum sebebiyle de hem akademik alanda hem de günlük hayatta kendilerini ailelerine karşı sorumlu hissetmektedirler. Sorumluluklarını yerine getirme ve istedikleri hedefe ulaşma konusunda bir aksaklık yaşadıklarında ise hissettikleri baskıyla ya kendilerini suçlamakta ya da yetersizlik hissi yaşamaktadırlar. Katılımcıların Türkiye'ye gelişleriyle birlikte birçok problemle baş etme noktasında kendilerini yalnız hissetmeleri ve sorumlulukların ağırlığı, sosyal olarak içe çekilmeleriyle sonuçlanmıştır. Sosyal izolasyonun, hem çocukluklarında öğrendikleri bir baş etme mekanizması hem de duygularını ifade etmemenin bir sonucu olduğu belirlenmiştir. İçe çekilme ile birlikte, yaşadıkları olumsuz duyguların ifade edilmemesi ise ağrı ve yorgunluk semptomlarını ortaya çıkarmıştır.

Katılımcıların bir kısmı görüşmelerde, tüm bu baskılara rağmen aldıkları eğitimin, yaşadıkları stresli durumlarla başa çıkmada kendilerine destek olduğunu belirtmiştir. Dini inançları sebebiyle uğradıkları ayrımcılık ve dini eğitimin yasaklanması, katılımcıların eğitim alanlarını çoğunlukla İslami İlimler olarak seçmelerine yol açmıştır. Katılımcıların bir kısmı, zorluklarla baş etmede aldıkları İslami İlimler eğitiminin kendilerine destek olduğunu belirtmiştir. Literatüre baktığımızda da yapılan çalışmaların, bu koruyucu işlevi desteklediği görülmektedir (Yapıcı, 2007; Zinnbauer ve Pargament, 2005).

Sonuç ve Klinik Doğurgular

Katılımcıların çoğu, görüşmelerde psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirtmiş ve görüşmeler sonrasında ilk defa ağrıları ile duyguları arasında bir ilişki olduğunu fark ettiğini ifade etmiştir. Görüşmeler sonucu ortaya çıkan temaların, azınlık gruplarla klinik alanda çalışırken bir tedavi planı hazırlama sürecinde de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bilindiği gibi depresyon, sıklıkla somatik yakınmalara eşlik etmekte (Ford, 1986, Öcal ve diğerleri, 2020; Terre ve diğerleri, 2003) ve depresif duygularla kişiler daha fazla içe çekilebilmektedir. Bu durum, kişinin bir kısır döngüye girmesine sebep olmakta; olumsuz duygular içe çekilmeyle sonuçlanırken, içe çekilme sonucu kişilerin olumsuz duyguları fazlasıyla artmaktadır. Bu sebeple, sosyal ortamlarda hissedilen yetersizlikleri azaltmak amacıyla yapılacak bir sosyal beceri eğitimi, tedavinin bir parçası olarak düşünülebilir.

Somatik belirtiler, ifade edilmeyen duyguların bedene yansması olarak düşünüldüğünde göçmen azınlık grupla duyguları tanıma ve ifade etme becerilerinin çalışılması da hedeflenebilir. Duyguları bastırmayı destekleyen kültürel etkinin farkına varılmasının ve bu etkinin gelecek nesillere yansmasının önlenmesinde önemli olduğu düşünülmektedir.

Son olarak mevcut çalışmanın alan yazına yaptığı katkılara bakarsak; bu çalışma, ülkemizde azınlık bir grup olan Doğu Türkistanlı öğrencilerle yapılmış ilk çalışmadır. Uluslararası literatürde de bilindiği kadarıyla bu konuda bir çalışmaya rastlanmamıştır. Somatik yakınmaları anlamaya yönelik nitel çalışma sayısı da hem ülkemizde hem uluslararası alanda oldukça sınırlıdır. Bu yönüyle de mevcut çalışma, somatik yakınmaları anlamaya yönelik sınırlı sayıdaki nitel çalışmaya bir katkı sağlayacaktır. Ayrıca sağlık sistemini fazlasıyla meşgul eden somatik yakınmaları anlamının, klinik alanda çalışanlara da farklı bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın güçlü yanlarına ek olarak birtakım sınırlılıkları da bulunmaktadır. Çalışmadaki en önemli sınırlılık, başlangıcının pandemi sürecine denk gelmesi ve görüşmelerin çevrim içi yapılmasıdır. Katılımcıların Türkçedeki kısıtlılıkları kendilerini ifade etmelerine engel olduğu gibi çevrim içi bir ortamda, hiç tanımadıkları birine kendileri açmalarının zorluğu da gözlemlenmiştir. Bu şartlarda dahi kendilerini açabilmeleri, güven duyabilecekleri biri olduğunda kendilerini açma konusundaki ihtiyaçlarını da göstermektedir. Dil ile ilgili bir diğer kısıtlılık ise katılımcıların kendilerini anlatma konusunda uygun ifadeleri bulamamalarıdır. Bu durum, birinci araştırmacının tüm sürece hâkim olmasına rağmen okuyucuya sınırlı sayıda alıntı ile süreci aktarması gerektiğinden zorlayıcı bir unsur olmuştur.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Tüm yazarlar eşit olarak katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Bu makalenin yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar Notu:

Bu çalışma, ilk yazar tarafından ikinci yazarın tez danışmanlığında, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi (İstanbul Medeniyet Üniversitesi Ortak) Klinik Psikoloji Doktora Programı altında hazırlanan “Somatik Yakınmaları Olan Doğu Türkistanlı Uluslararası Öğrencilerin Duygusal Deneyimlerinin İncelenmesi: Karma Yöntem Çalışması” başlıklı doktora tezinin bir bölümünden üretilmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu onayı ile gerçekleştirilmiştir (21.09.2020 tarihli 26 numaralı karar).

Kaynakça

- Allaberdiyev, P. (2007). *Türk Cumhuriyetlerinden Türkiye'ye yüksek öğrenim görmeye gelen öğrencilerin uyum düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bahşi, B. (2017). Doğu Türkistan'ın yakın tarihi ve uygur türkleri. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 57, 571-578. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7082>.
- Barsky, A. J. ve Klerman, G. L. (1983). Overview: Hypochondriasis, bodily complaints, and somatic styles. *The American Journal of Psychiatry*, 140(3), 273-283. <https://doi.org/10.1176/ajp.140.3.273>
- Berna, C., Leknes, S., Holmes, E. A., Edwards, R.R., Goodwin, G.M. ve Tracey, I. (2010). Induction of depressed mood disrupts emotion regulation neurocircuitry and enhances pain unpleasantness. *Biol Psychiatry*, 67(11), 1083-1090.
- Berry, J. W., Kim, U., Minde, T. ve Mok, D. (1987) Comparative studies of acculturative stress. *International Migration Review*, 21(3), 491-511. <https://doi.org/10.2307/2546607>.
- Bhugra D. (2004). Migration and mental health. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 109(4), 243–258. <https://doi.org/10.1046/j.0001-690x.2003.00246.x>
- Biggerstaff, T. ve Thompson, A. R. (2008). Interpretative phenomenological analysis: A qualitative methodology of choice in healthcare research. *Qualitative Research in Psychology*, 5, 214–224.
- Burns, J. W., Johnson, B. J., Mahoney, N., Devine, J. ve Pawl, R. (1996). Anger management style, hostility and spouse responses: gender differences in predictors of adjustment among chronic pain patients. *Pain*, 64, 445-453.
- Can, A., Poyrazlı, S. ve Pillay, Y. (2021). Eleven types of adjustment problems and psychological well-being among international students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 91, 1-20.
- Cantekin, D. (2014). *Mental Health of Syrian Asylum Seekers Residing in Camps: Risk and Protective Factors with a Mixed-Methods Study* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Castillo, R., Waitzkin, H., Ramirez, Y.ve Escobar, J. I. (1995). Somatization in primary care, with a focus on immigrants and refugees. *Arch. Fam. Med.* 4, 637–646. doi: 10.1001/archfami.4.7.637
- Cohen, S., Doyle, W. J., Skoner, D. P., Fireman, P., Gwaltney, J. M. ve Newsom, J. T. (1995). State and trait negative affect as predictors of objective and subjective symptoms of respiratory viral infections. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 159–169.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Constantine, M. G., Okazaki, S.ve Utsey, S. O. (2004). Self-concealment, social self-efficacy, acculturative stress, and depression in African, Asian, and Latin American international college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74(3), 230–241. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.74.3.230>
- Çetinkaya-Yıldız, E., Cakir, S. G.ve Kondakci, Y. (2011). Psychological distress among international students in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(5), 534–539. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.04.001>

- Dao, T. K., Lee, D. ve Chang, H. L. (2007). Acculturation level, perceived English fluency, perceived social support level, and depression among Taiwanese international students. *College Student Journal*, 41(2), 287-295.
- Diefenbach, M. A., Leventhal, E. A., Leventhal, H. ve Patrick-Miller, L. (1996). Negative affect relates to cross-sectional but not longitudinal symptom reporting: Data from elderly adults. *Health Psychology*, 15, 282-288.
- Elliott, R., Fischer, C. T. ve Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *The British Journal of Clinical Psychology*, 38, 215-229.
- Erken, M. (2021). *Türkiye’de Uluslararası Öğrencilik Çalışmaları*. İmak Ofset Basım Yayın.
- Escobar, J. I. (1995). Transcultural aspects of dissociative and somatoform disorders. *Psychiatr Clin. North Am.* 18, 555-569. doi: 10.1016/S0193-953X(18)30040-6
- Fischer, C. T. (2009). Bracketing in qualitative research: Conceptual and practical matters. *Psychotherapy Research*, 19, 583-590.
- Ford, C.V. (1986). The somatizing disorders. *Psychosomatics*, 27(5), 327-331. doi: 10.1016/S0033-3182(86)72684-4. PMID: 2940615.
- Fritz, M. V., Chin, D. ve DeMarinis, V. (2008). Stressors, anxiety, acculturation and adjustment among international and North American students. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(3), 244-259. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2008.01.001
- Ghanbary, R. (2017). *Hacettepe üniversitesinde eğitim gören uluslararası öğrencilerin profili, ihtiyaçları ve sorunları* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Güçlü, N. (1996). Yabancı öğrencilerin uyum problemleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 101-110.
- Gül, O. K. (2007). Doğu Türkistan’dan Türkiye’ye hazin bir göç hikâyesi. *Turkish Studies*, 2(1), 252-273.
- Harburg, E. H., Gleiberman, L., Russell, M. ve Cooper, L. (1991). Anger coping styles and blood pressure in black and white males. *Psychosomatic Medicine*, 53, 153-164.
- Hatch, J. P., Schoenfeld, L. S., Boutros, N. N., Seleshi, E., Moore, P. J. ve Cyr-Provost, M. (1991). Anger and hostility in tension-type headache. *Headache*, 31, 302-304
- Hellawell, D. (2006). Inside out: Analysis of the insider outsider concept as a heuristic device to develop reflexivity in students doing qualitative research. *Teaching in Higher Education*, 11, 483-494.
- Hyphantis H., Goulia, P. ve Carvalho, A. F. (2013). Personality traits, defense mechanisms and hostility features associated with somatic symptom severity in both health and disease. *Journal of Psychosomatic Research*, 75(4), 362-369. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2013.08.014.
- Hull, D. (1979). Migration, adaptation, and illness: a review. *Social Science & Medicine. Part A: Medical Psychology & Medical Sociology*, 13, 25-36. https://doi.org/10.1016/0160-7979(79)90005-5.
- Jelinek, L., Wittekind, C.E., Kellner, M., Moritz, S. ve Muhtz, C. (2013). (Meta)cognitive beliefs in posttraumatic stress disorder following forced displacement at the end of the Second World War in older adults and their offspring. *Cognitive Neuropsychiatry*, 18(5), 452-462.
- Kaya, Z. Çenesiz, G. Z. ve Aynas, S. (2019). Yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek alguları ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 518-537.

- Kellner, R. (1990). Somatization: Theories and research. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 178(3), 150–160. <https://doi.org/10.1097/00005053-199003000-00002>
- Kılıçlar, A., Sarı Y. ve Seçilmiş, C. (2012). Türk dünyasından gelen öğrencilerin yaşadıkları sorunların akademik başarılarına etkisi: turizm öğrencileri örneği. *Bilig*, 61, 157–72.
- Kılınç, A. Ç., Arslan, K. ve Polat, M. (2020). Studying abroad: A Phenomenological Study of lived experiences of international students in Turkey. *Journal of International Students*, 10(4), 853-871. <https://doi.org/10.32674/jis.v10i4.1190>.
- Kıroğlu, K., Kesten, A. ve Elma, C. (2010). Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu lisans öğrencilerinin sosyokültürel ve ekonomik sorunları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 26–39.
- Kirmayer, L. J. (1984). Culture, affect and somatization: Part I. *Transcultural Psychiatric Research Review*, 21(3), 159-188. <https://doi.org/10.1177/136346158402100301>
- Kirmayer, L. J. ve Young, A. Y. (1998). Culture and somatization: Clinical, epidemiological, and ethnographic perspectives. *Psychosomatic Medicine*, 60, 420-430.
- Kocabyık, O. O., Bacioğlu, S. D. ve Güvendir, M.A. (2019). Yükseköğretimde öğrenim gören uluslararası öğrencilerin sorunları. *Journal of Human Sciences*, 16(2), 561-581. <https://doi.org/10.14687/jhs.v16i2.5455>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. (2002). The PHQ-15: Validity of a new measure for evaluating the severity of somatic symptoms. *Psychosom Med.*, 64(2), 258-66. doi: 10.1097/00006842-200203000-00008. PMID: 11914441.
- Kuo, B. (2014). Coping, acculturation, and psychological adaptation among migrants: a theoretical and empirical review and synthesis of the literature. *Health Psychol Behav Medicine*, 2(1), 16–33.
- Kwadzo, M. (2014). International students’ experience of studying and working at a Northeastern Public University in the US. *Journal of International Students*, 4(3), 279-291.
- Kwan, V.S.Y., Bond, M.H. ve Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- Leventhal, E. A., Hansell, S., Diefenbach, M., Leventhal, H.ve Glass, D. C. (1996). Negative affect and selfreport physical symptoms: Two longitudinal studies of older adults. *Health Psychology*, 15, 193–199.
- Lin, E. H., Carter, W. B. ve Kleinman, A. M. (1985). An exploration of somatization among Asian refugees and immigrants in primary care. *Am J Public Health*, 75(9), 1080-4. <https://doi.org/10.2105/ajph.75.9.1080>. PMID: 4025659; PMCID: PMC1646334.
- Lipowski, Z. J. (1988). Somatization: The concept and its clinical application. *Am. J. Psychiatry* 145, 1358–1368. doi: 10.1176/ajp.145.11.1358.
- McLachlan, D. A. ve Justice, J. (2009). A grounded theory of international student well-being. *The Journal of Theory Construction and Testing*, 13(1), 27-32.
- Mechanic, D. (1986). The concept of illness behavior: Culture, situation and personal predisposition. *Psychol Med*, 16, 1-7.
- Moilanen, I., Antero, M., Hanna, E., Varpu, P. ve Lauri, V. (1998). Long term outcome of migration in childhood and adolescents. *International Journal of Circumpolar Health*, 57,180-187

- Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W. ve DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 482-500.
- Morawa, E., Draganob, N., Jöckel, K-H., Moebus, S., Brandd, T.ve Erim, Y. (2017). Somatization among persons with Turkish origin: results of the pretest of the German National Cohort Study. *J. Psychosom. Res.* 96, 1-9. doi: 10.1016/j.jpsychores.2017.02.014
- Mori, S. C. (2000). Addressing the mental health concerns of international students. *Journal of Counseling & Development*, 78(2), 137-144. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb02571.x>
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 250-260.
- Murphy-Shigematsu, S. (2002). Psychological barriers for international students in Japan. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 24(1), 19-30. <https://doi.org/10.1023/A:1015076202649>
- Naylor, M. R., Krauthamer, G. M., Naud, S., Keefe, F. J. ve Helzer, J. E. (2011). Predictive relationships between chronic pain and negative emotions: A 4-month daily process study using Therapeutic Interactive Voice Response (TIVR). *Comprehensive psychiatry*, 52(6), 731-736. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2010.11.008>
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B.ve Şirin, A. (2002). Türkiye de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 2(2), 473-506.
- Öcal, A., Bulut, H. , Ünübol, H. ve Sayar, G. H. (2020). Göç eden kadınlarda depresyon ve somatizasyon. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 1(1), 32-26.
- Özçetin, S. (2013). *Yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal uyumlarını etkileyen etmenler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Pedersen, R. B. (1991). Counseling international students. *The Counseling Psychologist*, 19(1), 10-58.
- Poyrazlı, S. ve Grahame, K. M. (2007). Barriers to adjustment: Needs of international students within a Semi-Urban Campus Community. *Journal of Instructional Psychology*, 34(1), 28-45.
- Poyrazlı, S. ve Lopez, M. D. (2007). An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 141(3), 263-280. <https://doi.org/10.3200/JRLP.141.3.263-280>
- Radl-Karimi, C., Nicolaisen, A., Sodemann, M., Batalden, P.ve Von Plessen, C. (2018). Coproduction of healthcare service with immigrant patients: Protocol of a scoping review. *BMJ Open*, 8(2). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019519>
- Rasmi, S., Safdar, S. F. ve Lewis, J. R. (2010). A longitudinal examination of the MIDA model with international students. İçinde A. Chybicka, S. F. Safdar ve A. Kwiatkowska (Ed.), *Culture & gender: An intimate relation* (ss. 42-57). Gdansk, Poland: Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rossmann, G. B. ve Rallis, S. F. (2012) *Learning in the Field: An Introduction to Qualitative Research*. 2.Baskı, Sage, Los Angeles.

- Siegmán A. W., Dembroski, T.M. ve Ringel, N. (1987). Components of hostility and the severity of coronary artery disease. *Psychosom Med.* 49(2), 127-35. <https://doi.org/10.1097/00006842-198703000-00003>. PMID: 3575601.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative research in psychology*, 1(1), 39-54.
- Smith, J. ve Osborn, M. (2003). *Interpretative phenomenological analysis. Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. London: Sage.
- Snoubar, Y. (2015). *Türkiye’de öğrenim gören uluslararası öğrencilerin sorunları ve sosyal hizmet gereksinimleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sungur, M. A., Şahin, M., Can, G., Şahin, M. F., Duman, K., Pektaş, B., Doğan, S., Alkan, A. Ö. ve Onuk, H. (2016). Düzce Üniversitesinde yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin yaşam doyumları ve sosyal uyumlarını etkileyen faktörler. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 101-109.
- Şeker, B. D. ve Akman, E. (2016). Uluslararası öğrencilerin psikolojik ve sosyokültürel süreçleri. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 41(3), 504-514. <https://doi.org/10.17826/cukmedj.237504>
- Taylan, Ş. (2019). *Sakarya üniversitesindeki uluslararası öğrencilerin sorunları* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Taylı, A. (2013). Sorumluluğun bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30, 68-84.
- Terre, L., Poston, W. S., Foreyt, J. ve St Jeor, S. T. (2003). Do somatic complaints predict subsequent symptoms of depression? *Psychotherapy Psychosomatics*, 72, 261-267.
- Thomas, K., ve Althen, G. (1989). Counseling foreign students. İçinde W. J. Lonner ve J. E. Trimble (Edl.), *Counseling across cultures* (ss. 205–241). P. B. Pedersen, J. G. Draguns, University of Hawaii Press.
- Triandis, H.C. (1995). *Individualism and collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.
- Watson, D. ve Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96, 234–254.
- Wearing, A, Le,H., Wilson,R. ve Arambewela,R. (2015). The international student’s experience: An exploratory study of students from Vietnam. *The International Education Journal: Comparative Perspectives*, 14(1), 71-89.
- Yakushko, O., Watson, M. ve Thompson S. (2008). Stress and coping in the lives of recent immigrants and refugees: considerations for counseling. *Int J Adv Couns*, 30, 167–78
- Yapıcı, A. (2011). Kuramdan yönetime “ruh sağlığı-din” çalışmalarında karşılaşılan güçlükler. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11(2), 25-61.
- Yi, J. K., Giseala Lin, J. C. ve Kishimoto, Y. (2003). Utilization of counseling services by international students. *Journal of Instructional Psychology*, 30, 333-342.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy a practitioner's guide*. New York/London: The Guilford Press.

- Zheng, W. (2017) Beyond cultural learning and preserving psychological well-being: Chinese international students' constructions of intercultural adjustment from an emotion management perspective, *Language and Intercultural Communication*, 17(1), 9-25. <https://doi.org/10.1080/14708477.2017.1261673>
- Zhang, J. ve Goodson, P. (2011). Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States: A systematic review. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(2), 139–162. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.11.011>
- Zinnbauer, B. J. ve Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. İçinde R. F. Paloutzian ve C. L. Park (Edl.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (ss. 21–42). The Guilford Press.

Interpretative Phenomenological Analysis of East Turkistan Students' Somatic Complaints

Summary

The change process and associated stress experienced by different groups, such as immigrants, refugees, or international students, are quite common (Yakushko et al., 2008). Adapting to stress in a foreign environment can manifest itself through various symptoms (Thomas & Althen, 1989). When adaptation to a new society is not successful, somatic, or mental disorders may develop due to the stress of acculturation (McLachlan & Justice, 2009; Moilanen et al., 1998; Mori, 2000). Indeed, research has supported the general clinical observation that people in cultural or geographical transition are at a greater risk of somatization (Hull, 1979).

Existing studies have mainly focused on examining the psychological and sociocultural adjustment of students (Kıroğlu et al., 2010; Şeker & Akman, 2015), but the studies on international students are mostly descriptive (Kılıçlar et al., 2012; Otrar et al., 2002). Moreover, quantitative studies on the psychological symptoms observed among such students are quite limited in identifying the underlying causes of the problems (Çetinkaya-Yıldız et al., 2011; Otrar et al., 2002). However, many studies over the last two decades have used qualitative research methodology to understand the internal experiences of patients with different psychopathologies, including psychosomatic diseases (Gubb, 2013). Thus, in this study, we used a qualitative method to understand the challenging emotional experiences of international students with somatic complaints and the sources of these complaints that might be related with the migration experience.

Method

Data were collected from seven female international university students with somatic complaints. The ages of the participants varied between 19 and 25 years old. Fourteen semi-structured interviews were conducted, each lasting 50–60 minutes on average. Participants were informed about the purpose of the research before the interview, and their written consent was obtained for voice recording. The interviews were analysed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), a qualitative research method for exploring the subjective experiences of participants in a homogeneous group and how the participants make sense of those experiences (Smith, 2004).

Results and Discussion

The data analysis revealed four superordinate and three subordinate themes. The superordinate themes were named: (1) pain as a reflection of negative emotions; (2) withdrawal with a sense of difference and anxiety about making mistakes; (3) burdens from a sense of responsibility; and (4) pressure and self-blame when goals are not achieved.

It was inferred from the participants' accounts that they noticed the symptoms of pain after having experienced sadness, anger, or stressful events. According to the literature, experiencing negative emotions is a risk factor for unhealthy physiological responses. Additionally, empirical studies have supported the idea that negative emotions are associated with subjective health complaints and bodily symptoms (Cohen et al., 1995; Diefenbach et al., 1996; Leventhal et al., 1996; Watson & Pennebaker, 1989).

In relation to the subordinate theme of "unexpressed emotions", there were times when the participants were not able to express their feelings or accept negative emotions. According to Kirmayer (1984), suppression of emotions leads to the production of somatic symptoms. Our participants generally had an introverted personality structure, as the authors observed them having feelings of inadequacy and worthlessness; feeling different from others; suffering from anxiety about making mistakes; and feeling shame. This finding is in line with studies that have supported the relationship between low sociability and somatic symptoms (Hyphantis et al., 2013). The current study found that participants set high goals for themselves due to the burdens of their responsibilities. When they could not reach those goals, they felt pressure and blamed themselves.

As a result, the themes that emerged from the analyses of our interviews have the potential to contribute to the preparation of clinical treatment plans while working with this minority group.