



Göç ve Yalnızlık: Türkiye'ye Göç Eden İranlı Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

Migration and Loneliness: An Examination of the Loneliness Level of Iranian Individuals Who Migrated to Türkiye

ÖZET

Bu çalışmada, İran'dan Türkiye'ye göç etmiş bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, İran'dan Türkiye'ye göç etmiş bireylerin yalnızlık düzeyi İran'da yaşayan ve iyi düzeyde Türkçe bilen bireylerin ve Türkiye'de yaşayan Türk bireylerin yalnızlık düzeyleriyle karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalar için 90 kişilik gruplara ulaşılmıştır. İran'da yaşayan grupta 49 kadın ve 41 erkek; Türkiye'ye göç etmiş grupta 54 kadın ve 36 erkek; Türkiye vatandaşı grupta 56 kadın ve 34 erkek yer almaktadır. Çalışma verileri Google formlar aracılığıyla oluşturulan bir linkten çevrimiçi olarak toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak sosyo-demografik anket formu ve UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde frekans, betimleyici istatistik, madde analizi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çalışma bulgularına göre Türkiye'ye göç etmiş ve İran'da yaşayan grupların yalnızlık düzeyi Türkiye vatandaşı grubunun yalnızlık düzeyinden daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra Türkiye'ye göç etmiş grubun yalnızlık düzeyi ile İran'da yaşayan grubun yalnızlık düzeyi arasında fark bulunmamıştır. Çalışmada elde edilen bulgular, göçün psikolojik etkileri açısından ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Göç, Yalnızlık, Göç psikolojisi

ABSTRACT

The present study aimed to investigate the levels of loneliness among individuals who migrated from Iran to Türkiye. For this purpose, it compared the loneliness levels of Iranian immigrants residing in Türkiye with those of Iranians living in Iran who have a good command of the Turkish language, as well as Turkish citizens residing in Türkiye. Each group consisted of 90 participants. The group living in Iran included 49 women and 41 men, the immigrant group comprised 54 women and 36 men, and the Turkish citizen group included 56 women and 34 men. Data were collected online via Google Forms using a sociodemographic questionnaire and the UCLA Loneliness Scale. Descriptive statistics, frequency analysis, item analysis, and one-way analysis of variance (ANOVA) were employed for data analysis. The findings indicated that both the Iranian immigrant group and the Iranian group living in Iran reported higher levels of loneliness compared to the Turkish citizen group. However, no significant difference was found between the loneliness levels of Iranian immigrants and those of Iranians residing in Iran. These findings are discussed in light of existing literature on the psychological effects of migration.

Keywords: Migration, Loneliness, Migration psychology

GİRİŞ

Göç, yerleşim yerinin değişimini içeren evrensel bir olgudur ve tüm toplumlarda, tüm dönemlerde gerçekleşmiştir. Küreselleşme ve göç, çağdaş modern toplumun ritmini ve temposunu belirlemektedir. Kıtalar, ulusal sınırlar ve bölgesel alanlar arasındaki insan hareketliliği günümüzde birçok kişinin deneyimlediği bir süreç olmaktadır (Kuo, 2014; Vega ve ark., 2015). Günümüzde bu süreç, eğitim almak, daha iyi bir iş bulmak, geleceğini iyileştirmek, savaş, siyasi ya da dini baskılardan kaçmak amacıyla gerçekleşebilmektedir (Bhugra, 2004; Black ve ark., 2011; Close ve ark., 2016; Virupaksha ve ark., 2014; Wiese, 2010). Ayrıca, bu süreç göçmen, mülteci ve sığınmacıların psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilecek ciddi güçlükler yaratabilmektedir (Chen ve ark., 2019; Li ve ark., 2016). Başka bir ülkeye taşınan göçmenler, aile ve arkadaş çevrelerinden oluşan sosyal ağlarını geride bırakırlar. Günümüzde teknolojik imkânlarla daha kolay iletişim kurulabilmesine rağmen bu durum göçmen bireyler için duygusal açıdan yeterli olmamaktadır (Albert, 2021; Djundeva ve Ellwardt, 2020; Koelet ve De Valk, 2016). İlgili yazında, göçmenlerin psikolojik bozukluklardan duygudurum bozuklukları, yalnızlık duygusu, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluklarını (TSSB) daha yüksek oranda yaşadıkları belirtilmektedir (Close ve ark., 2016; Jacqueline ve ark., 2013; Mucci ve ark., 2019). Bunlarla beraber, göç edilen ülkenin dilini sınırlı düzeyde bilme, ayrımcılığa uğrama, gidilen ülkede aidiyet eksiklikleri ve kültürel farklılıklar gibi göçe özgü riskler yalnızlığa zemin oluşturmaktadır (Delaruelle, 2023; Fokkema ve Ciobanu, 2021).

Sevda Nasri¹

How to Cite This Article

Nasri, S. (2025). "Göç ve Yalnızlık: Türkiye'ye Göç Eden İranlı Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 11(6): 927-934. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17769063>

Arrival: 04 October 2025
Published: 30 November 2025

Social Mentality And Researcher Thinkers is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul, Türkiye

Yalnızlık, bireyin sosyal ihtiyaçlarının niceliksel veya özellikle niteliksel olarak yeterince karşılanmadığına ilişkin rahatsız edici bir duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Cacioppo ve ark., 2015; Hawkley ve Cacioppo, 2010). Yalnızlık, genellikle bireyin sosyal ilişkilerinde algılanan yetersizliklerden kaynaklanan bir duygusal tepki olarak da anlaşılmaktadır (Broek ve Grundy, 2017; Liu ve ark., 2022; Mushtaq ve ark., 2014; Newall ve ark., 2009; Seemann, 2022). Bu kavram ile ilgili yapılan araştırmalarda, yalnızlığın duygusal destek eksikliği, stres, sıkışmışlık hissi, sosyal yetersizlik, düşük özsaygı, umutsuzluk, utangaçlık ve düşük duygusal zekâ düzeyleri gibi faktörlerle ilişkili olduğu görülmektedir (Matthews ve ark., 2016). Ayrıca, yalnızlık psikolojik iyi oluşun ve yaşam kalitesinin temel göstergelerinden biri olarak da kabul edilmektedir (Wu ve Penning, 2015). Bir birey fiziksel olarak yalnız olsa dahi yalnızlık hissi yaşamayabilir. Buna karşılık, bazı bireyler sosyal çevre içerisinde bulunsalar bile kendilerini yalnız hissedebilirler (Masi ve ark., 2011; Russell ve ark., 2012; Verity ve ark., 2023; Yanguas ve ark., 2018). Birçok kişi yaşamının bir döneminde yalnızlık duygusunu yaşamaktadır. Bazıları için ise bu uzun süreli ve rahatsız edici bir durum olup hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde zararlı etkiler doğurabilmektedir (Neto ve ark., 2017; Qualter ve ark., 2015). Yalnızlık, depresyon, intihar eğilimi, olumlu duyguların azalması, düşük uyku kalitesi ve genel sağlık sorunları gibi birçok olumsuz psikolojik sağlık sonucuyla ilişkilendirilmiştir. Özellikle, yalnızlık depresyonla birlikte ortaya çıktığında, önemli bir psikolojik stres kaynağı olarak da değerlendirilmektedir (Beutel ve ark., 2017). Bu bağlamda, yalnızlık, yaygın bir sağlık sorunu olarak kabul edilmekte ve sağlık problemlerindeki artışlar ve ölüm oranlarıyla anlamlı düzeyde ilişkilendirilmektedir (Seemann, 2022).

Göç, yalnızlık için bir risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Kanada’da yapılan bir çalışma da göçmenlerin, Kanadalı bireylere göre daha yüksek yalnızlık düzeyleri sergiledikleri bildirilmektedir (Pang ve ark., 2024). Aynı zamanda, yalnızlık, göçmenler arasında da psikolojik sağlığın önemli bir belirleyicisi olarak kabul edilmektedir (Madsen ve ark., 2016; Yamashita ve ark., 2025). Ayrıca, bu bireylerin fiziksel sağlıkları ve psikolojik olarak iyi oluş durumları, dünyanın birçok bölgesinde giderek artan bir politika konusu hâline gelmektedir (Devos ve ark., 2025; Löbel ve ark., 2022; Salway ve ark., 2020). Göçmenler, mevcut sosyal ilişkilerini geride bırakıp tamamen yeni bir kültüre uyum sağlamak zorunda oldukları için yalnızlık riski artabilmektedir. Yeni göç eden bireyler, önceki sosyal ilişki ağlarından tamamen farklı bir çevreye girdikleri için çeşitli stres faktörleri, özellikle kayıplar ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Ponizovsky ve Ritsner, 2004). Bu bağlamda, göçmenler arasında yalnızlık düzeyinin, yaşadıkları ev sahibi toplumlara kıyasla daha yüksek olmasının şaşırtıcı olmadığı belirtilmektedir (Heu ve ark., 2020). Önceki araştırmalar, göçmenlerin yeni ülkeye yerleştiklerinde bulundukları toplumda yeni sosyal ilişkiler kurduklarını ve aynı zamanda geldikleri ülkedeki kişilerle olan bağlarını sürdürdüklerini ortaya koymaktadır. Ancak, göçmen bireyler kendi kültürlerinden farklı bir kültürel ortamda yaşadıklarında, yalnızlık hissine karşı tamamen korunmuş olmamaktadır (Kate ve ark., 2020). Bu sunulanlar doğrultusunda, göç eden bireylerin yalnızlık düzeylerine ilişkin alan yazında yer alan bulgulardan hareketle göçün yalnızlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. İlgili yazında göç eden bireylerin psikolojik bozukluklar açısından risk taşıdığı ifade edilmektedir. Bu bağlamda, Türkiye’ye göç eden İranlı bireylerin İran’da yaşayan İranlı bireyler ve Türkiye vatandaşı olan bireylerle yalnızlık düzeyi açısından karşılaştırılması hedeflenmiştir. Böylelikle, İran’dan Türkiye’ye göç edip Türkiye’de ikamet eden bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmada İran’da ikamet eden ve Türkçe konuşan grubun sosyo-demografik özellikleri incelenmiştir. Buna göre katılımcıların %54.4’ü kadın ve %45.6’sı erkektir. Çalışmada İran’dan Türkiye’ye göç eden ve Türkçe konuşan grubun sosyo-demografik özellikleri incelenmiştir. Buna göre katılımcıların %60’ı kadın ve %40’ı erkektir. Çalışmada Türkiye vatandaşı grubunun sosyo-demografik özellikleri incelenmiştir. Buna göre katılımcıların %62.2’si kadın ve %37.8’i erkektir.

Veri Toplama Araçları

Çalışma verilerinin toplanması için UCLA Yalnızlık Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan sosyo-demografik anket formu uygulanmıştır. Sosyo-Demografik anket formu, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu ve çalışma durumuna yönelik bilgileri içermektedir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Russel ve ark., (1978) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 1-4 arasında (1=Hiçbir Zaman, 4=Her Zaman) Likert tipi değerlendirmeye uygulanmaktadır. Ölçeğin birinci, dördüncü, beşinci, altıncı, sekizinci, onuncu, on beşinci, on altıncı ve yirminci maddeleri ters yönlü olarak puanlanmaktadır (Demir, 1989). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı İran’da yaşayan grupta .823, Türkiye’ye göç grupta .895 ve Türk vatandaşı grubunda .879 olarak hesaplanmıştır.

Uygulama

Çalışma verileri İran’da yaşayan, Türkiye’ye göç etmiş ve Türkiye vatandaşı olan bireylerden, Google formlar aracılığıyla elde edilmiştir. Oluşturulan link kartopu örnekleme yöntemiyle dağıtılmıştır. Ayrıca üç gruptan veri toplama süreci yaklaşık olarak 2 ay sürmüştür. Bir formu yanıtlama süresi yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Çalışma verilerinin analizinde, frekans, betimsel istatistik, normal dağılım, madde analizi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İran’da yaşayan, Türkiye’ye göç eden ve Türk vatandaşı gruplarının yalnızlık düzeyleri Tek Yönlü Varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca ölçek puanının normallik sınaması için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Buna göre üç grupta da ölçek puanının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında dağıldığı izlenmiş ve ölçek puanının normal dağıldığı varsayılmıştır.

BULGULAR

Bulgular bölümünde, frekans tabloları, betimleyici istatistik tablosu ve tek yönlü varyans analizi sonuçları tablosu sunulmuştur.

Tablo 1: İran’da Yaşayan Gruba İlişkin Sosyo-Demografik Özellikler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	49	54.4
	Erkek	41	45.6
	Toplam	90	100.0
Yaş	25-30 Yaş Arası	23	25.6
	30-35 Yaş Arası	21	23.3
	35-40 Yaş Arası	17	18.9
	40-45 Yaş Arası	20	22.2
	45-50 Yaş Arası	3	3.3
	50 yaş üzeri	6	6.7
	Toplam	90	100.0
Medeni Durumu	Bekar	40	44.4
	Evli	36	40.0
	Boşanmış	14	15.6
	Toplam	90	100.0
Eğitim Durumu	İlkokul-ortaokul	5	5.6
	Lise	11	12.2
	Lisans	41	45.6
	Yüksek Lisans	21	23.3
	Doktora	12	13.3
	Toplam	90	100.0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	69	76.7
	Çalışmıyor	21	23.3
	Toplam	90	100.0
Gelir Durumu	Kötü	23	25.6
	Orta	41	45.6
	İyi	26	28.9
	Toplam	90	100.0

Çalışmada İran’da ikamet eden ve Türkçe konuşan grubun sosyo-demografik özellikleri incelenmiştir. Buna göre katılımcıların %54.4’ü kadın ve %45.6’sı erkektir. Bunun yanı sıra katılımcıların %25.6’sı 25-30 yaş arası, %23.3’ü 30-35 yaş arası, %18.9’u 35-40 yaş arası, %22.2’si 40-45 yaş arası, %3.3’ü 45-50 arası ve %6.7’si 50 yaş üzerindedir. Ayrıca %44.4’ü bekar olduğunu, %40.0’ı evli olduğunu ve %15.6’sı boşanmış olduğunu belirtmiştir. Bunun dışında katılımcıların %5.6’sı ilkokul veya ortaokul, %12.2’si lise, %45.6’sı lisans, %23.3’ü yüksek lisans ve %13.3’ü doktora mezunudur. Katılımcıların %76.7’si çalıştığını ve %23.3’ü çalışmadığını belirtmiştir. Son olarak katılımcıların %25.6’sı gelir durumunu kötü, %45.6’sı orta ve %28.9’u iyi olarak bildirmiştir (Tablo 1).

Tablo 2: Türkiye Göç Etmiş İranlılara İlişkin Sosyo-Demografik Özellikler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	54	60.0
	Erkek	36	40.0
	Toplam	90	100.0
Yaş	25-30 Yaş Arası	29	32.2
	30-35 Yaş Arası	14	15.6
	35-40 Yaş Arası	22	24.4
	40-45 Yaş Arası	16	17.8
	45-50 Yaş Arası	4	4.4

	50 yaş ve üzeri	5	5.6
	Toplam	90	100.0
Medeni Durumu	Bekar	51	56.7
	Evli	28	31.1
	Boşanmış	11	12.2
	Toplam	90	100.0
Eğitim Durumu	İlkokul-ortaokul	1	1.1
	Lise	7	7.8
	Lisans	45	50.0
	Yüksek Lisans	29	32.2
	Doktora	8	8.9
	Toplam	90	100.0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	65	72.2
	Çalışmıyor	25	27.8
	Toplam	90	100.0
Gelir Durumu	Kötü	32	35.6
	Orta	39	43.3
	İyi	19	21.1
	Toplam	90	100.0

Çalışmada İran'dan Türkiye'ye göç eden ve Türkçe konuşan grubun sosyo-demografik özellikleri incelenmiştir. Buna göre katılımcıların %60'ı kadın ve %40'ı erkektir. Bunun yanı sıra katılımcıların %32.2'si 25-30 yaş arası, %15.6'sı 30-35 yaş arası, %24.4'ü 35-40 yaş arası, %17.8'i 40-45 yaş arası, %4.4'ü 45-50 yaş arası ve %5.6'sı 50 yaş üzerindedir. Katılımcıların %56.7'si bekar olduğunu, %31.1'i evli olduğunu ve %12.2'si boşanmış olduğunu belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların %1.1'i ilkokul veya ortaokul, %7.8'i lise, %50'si lisans, %32.2'si yüksek lisans ve %8.9'u doktora mezunudur. Bunun yanı sıra %72.2'si çalıştığını ve %27.8'i çalışmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %35.6'sı gelir durumunu kötü, %43.3'ü orta ve %21.1'i iyi olarak bildirmiştir (Tablo 2).

Tablo 3: Türkiye Vatandaşlarına İlişkin Sosyo-Demografik Özellikler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	56	62.2
	Erkek	34	37.8
	Toplam	90	100.0
Yaş	25-30 Yaş Arası	22	24.4
	30-35 Yaş Arası	22	24.4
	35-40 Yaş Arası	22	24.4
	40-45 Yaş Arası	14	15.6
	45-50 Yaş Arası	3	3.3
	50 yaş ve üzeri	7	7.8
	Toplam	90	100.0
Medeni Durumu	Bekar	28	31.1
	Evli	55	61.1
	Boşanmış	7	7.8
	Toplam	90	100.0
Eğitim Durumu	İlkokul-ortaokul	1	1.1
	Lise	5	5.6
	Lisans	64	71.1
	Yüksek Lisans	19	21.1
	Doktora	1	1.1
	Toplam	90	100.0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	72	80.0
	Çalışmıyor	18	20.0
	Toplam	90	100.0
Gelir Durumu	Kötü	34	37.8
	Orta	42	46.7
	İyi	14	15.6
	Toplam	90	100.0

Çalışmada Türkiye vatandaşı grubunun sosyo-demografik özellikleri incelenmiştir. Buna göre katılımcıların %62.2'si kadın ve %37.8'i erkektir. Bunun yanı sıra katılımcıların %24.4'ü 25-30 yaş arası, %24.4'ü 30-35 yaş arası, %24.4'ü 35-40 yaş arası, %15.6'sı 40-45 yaş arası, %3.3'ü 45-50 yaş arası ve %7.8'i 50 yaş üzerindedir. Katılımcıların %31.1'i bekar olduğunu, %61.1'i evli olduğunu ve %7.8'i boşanmış olduğunu belirtmiştir. Bunların dışında katılımcıların %1.1'i ilkokul veya ortaokul, %5.6'sı lise, %71.1'i lisans, %21.1'i yüksek lisans ve %1.1'i doktora mezunudur. Katılımcıların %78'i çalıştığını ve %20'si çalışmadığını belirtmiştir. Son olarak katılımcıların %37.8'i gelir durumunu kötü, %46.7'si orta ve %15.6'sı iyi olarak bildirmiştir (Tablo 3).

Tablo 4: Ölçek Puanlarının Ülke Grupları Açısından Betimleyici İstatistik Sonuçları

Örneklem	Toplam Puan	a	n	Min.	Maks.	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık
İran'da Yaşayan	UCLA Yalnızlık Ölçeği	.823	90	25.00	69.00	45.422	8.545	.203±.254	.212±.503
Türkiye'ye Göç Eden	UCLA Yalnızlık Ölçeği	.895	90	21.00	70.00	44.933	10.261	-.048±.254	-.293±.503
Türk Vatandaşı	UCLA Yalnızlık Ölçeği	.879	90	20.00	59.00	36.533	9.414	.433±.254	-.562±.503

Çalışmada İran'da yaşayan, Türkiye'ye göç eden ve Türk vatandaşı olan gruplar için UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin betimleyici istatistikleri hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre İran'da yaşayan grubun UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puan ortalaması 45.422 ve standart sapması 8.545'tir. Ayrıca bu grupta en düşük 25 ve en yüksek 69 puan alınmıştır. Bunun yanı sıra Türkiye'ye göç eden grubun UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puan ortalaması 44.933 ve standart sapması 10.261'dir. Ayrıca bu grupta en düşük 21 ve en yüksek 70 puan alınmıştır. Bunun dışında Türk vatandaşı grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puan ortalaması 36.533 ve standart sapması 9.414'tür. Ayrıca bu grupta en düşük 20 ve en yüksek 59 puan alınmıştır. Bunlara ek olarak üç grupta ayrı olacak şekilde UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre bu katsayı İran'da yaşayan grupta .823, Türkiye'ye göç grupta .895 ve Türk vatandaşı grubunda .879 olarak gözlenmiştir (Tablo 4.).

Tablo 5. Yalnızlığın İran'da Yaşayan, Türkiye'ye Göç Etmiş ve Türk Vatandaşı olan Gruplar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesine Yönelik Sonuçlar

Toplam Puan	n	Min.	Maks.	Ort.	S	s.d.	F	p
İran Yaşayan	90	25.00	69.00	45.422	8.545			
Türkiye Göç Etmiş	90	21.00	70.00	44.933	10.261	2,267	25.252	.000
Türkiye Vatandaşı	90	20.00	59.00	36.533	9.414			
Toplam	270	20.00	70.00	42.296	10.248			

Çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puan ortalaması İran'da yaşayan, Türkiye'ye göç etmiş ve Türk vatandaşı grupları açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre üç grubun UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(2,267)=25.252$; $p<.001$. Tukey pos-hoc çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre İran'da yaşayan grubun puan ortalaması (Ort.=45.422) ile Türkiye'ye göç eden grubun puan ortalaması (Ort.=44.933) arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Buna karşın Türkiye vatandaşı grubunun puan ortalaması (Ort.=36.533), İran'da yaşayan grubun (Ort.=45.422) ve Türkiye'ye göç etmiş grubun (Ort.=44.933) puan ortalamalarından daha düşüktür. Buna göre Türkiye'ye göç etmiş ve İran'da yaşayan grupların yalnızlık düzeyleri Türkiye vatandaşı olan grubun yalnızlık düzeyinden daha yüksektir (Tablo 5).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Göç, insanlık tarihinin ayrılmaz bir parçasıdır. İnsanlar, en eski dönemlerden bu yana sosyal, ekonomik ya da politik nedenlerle bir yerden başka bir yere göç etmektedir (Tsegay, 2023). Aynı şekilde yalnızlık da insanlık tarihi kadar eski olan evrensel bir insan deneyimidir, ancak her birey için benzersiz bir şekilde yaşanır. Bu durum, olumsuz, utanç verici, hatta acı verici ve korkutucu bir deneyim olarak görülebilmektedir (Bekhet ve ark., 2008). Yalnızlık, bireyin sosyal ağında niteliksel ya da niceliksel bir azalma meydana geldiğinde ortaya çıkan, öznel, içsel ve hoşnutsuzluk yaratan bir deneyim olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, birey sosyal çevresinde diğer insanlarla birlikteyken dahi yoğun bir yalnızlık hissi deneyimleyebilir (Bandari ve ark., 2019). Araştırmalar, göçmen bireylerde yalnızlık duygusunun büyük ölçüde sosyal destek ağlarının yetersizliği, ev sahibi ülkede geçirilen sürenin kısalığı ve sınırlı dil yeterliliği gibi etkenlerden kaynaklandığını göstermektedir (Djundeva ve Ellwardt, 2020; Dolberg ve ark., 2016). Bu çalışma, Türkiye'ye göç eden İranlı bireylerde göçün yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır.

Çalışmada öncelikle, Türkiye'ye göç eden İranlı bireyler, İran'da yaşayan bireyler ve Türk vatandaşları arasında karşılaştırma yapılmıştır. Araştırma bulguları, Türkiye'ye göç eden İranlı bireyler ile İran'da ikamet eden bireyler arasında yalnızlık düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Ancak, Türkiye'ye göç eden İranlı bireyler ile Türk vatandaşları arasında yalnızlık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, İran'da yaşayan bireyler ile Türkiye'de yaşayan İranlı göçmenlerin yalnızlık düzeyleri, Türk vatandaşlarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Önceki araştırmalar, göçmenlerin kendi kültürel yapılarından farklı bir çevrede yaşamaya başladıklarında, yalnızlık duygusuna karşı daha savunmasız olduklarını belirtmektedir (Kate ve ark., 2020). Göçmenlerin mevcut sosyal ilişkilerini geride bırakarak tamamen yeni bir kültürel ortama uyum sağlamak zorunda kalmaları yalnızlık yaşama risklerini artırmaktadır. Yeni bir ülkeye göç eden bireyler, önceki sosyal ağlarından farklı bir çevreye girerek çeşitli stres etkenleriyle, özellikle de kayıplarla, karşı karşıya kalmaktadır (Ponizovsky ve Ritsner, 2004). Bu doğrultuda, literatürde göçmenlerin yaşadıkları ev sahibi toplum bireylerine

kıyasla daha yüksek düzeyde yalnızlık deneyimlemelerinin şaşırtıcı olmadığı belirtilmektedir (Heu ve ark., 2020). Göçmenlerin yerleştikleri ülkenin kültürel yapısı, kendi kültürleriyle ne kadar benzerlik gösterirse, uyum süreci o kadar hızlı ve sorunsuz ilerlemektedir. Örneğin, Kanada'ya göç eden Asyalı bireylerin yaşadıkları belirgin kültürel farklılıklar, yalnızlık düzeylerinin artmasına yol açmaktadır. Buna karşın, kültürel farklılıkların daha az olduğu durumlarda, yalnızlık hissinin de daha düşük düzeyde seyrettiği belirtilmektedir (Pan ve ark., 2023). Bu bağlamda bu çalışmada elde edilen bulgular, İran ile Türkiye arasındaki kültürel benzerlikler ve coğrafi yakınlık açısından da anlaşılır olmaktadır. Literatürde genel olarak kabul edildiği üzere, mevcut çalışmanın bulguları da göçün yalnızlık üzerinde etkili bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları, Türkiye'ye göç eden İranlı bireyler ile Türk vatandaşları arasında yalnızlık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunduğunu göstermektedir. Buna göre, İranlı göçmenlerin yalnızlık düzeyleri, Türk vatandaşlarına kıyasla daha yüksek olarak saptanmıştır. Öte yandan, Türkiye'ye göç eden İranlı bireylerle İran'da yaşayan bireyler arasında yalnızlık düzeyi bakımından anlamlı bir farkın bulunmadığı belirlenmiştir. Bu durum, kültürel benzerliklerin göç sürecinde uyumun daha hızlı gerçekleşmesine ve yalnızlık gibi olumsuz duyguların daha az yaşanmasına katkı sağladığını öne süren literatürle örtüşmektedir. Ayrıca, dil bariyerinin göç sürecinde yalnızlık hissini etkileyen önemli faktörlerden biri olduğu ifade edilmektedir (Delaruelle, 2023). Ancak bu çalışma, Türkçe bilen İranlı göçmenlerle yürütülmüştür; dolayısıyla, dil bariyeri yaşayan göçmenlerde yalnızlık duygusunun daha yoğun hissedilebileceği değerlendirilmektedir. Dolayısıyla, kültürel benzerlikler, dil bariyerinin bulunmaması ve İran ile Türkiye'nin coğrafi yakınlığı, Türkiye'ye göç eden İranlı bireylerde yalnızlık düzeyinin daha düşük seyretmesine katkı sağlayan etmenler olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, son dönemde İran ve İsrail arasındaki çatışma sürecinin yarattığı toplumsal belirsizlik ve psikolojik stres, İran'da yaşayan bireylerde yalnızlık duygusunu artıran bir etken olarak değerlendirilebilir. Bu durum da veri toplama sürecine denk geldiğinden dolayı etkili olma olasılığına sahiptir. Bu çalışmada, her biri 90 katılımcıdan oluşan örneklem gruplarına ulaşılmıştır. Bununla birlikte, daha geniş bir katılımcı kitlesine ulaşılamaması, araştırmanın önemli sınırlılıklarından biri olarak kabul edilmektedir. Buna karşın, elde edilen bulguların gelecekte yapılacak araştırmalara öncülük edebileceği ve daha geniş örneklemle yürütülecek çalışmaların, göç ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı biçimde ortaya koyabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, farklı ülkelerde yaşayan İranlı göçmenlerle gerçekleştirilecek karşılaştırmalı araştırmaların, kültürel ve çevresel faktörlerin yalnızlık üzerindeki etkisini daha derinlemesine anlamaya katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

KAYNAKÇA

- Albert, I. (2021). Perceived loneliness and the role of cultural and intergenerational belonging: The case of Portuguese first-generation immigrants in Luxembourg. *European Journal of Ageing*, 18(3), 299-310. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00617-7>
- Batista-Pinto Wiese, E. (2010). Culture and migration: Psychological trauma in children and adolescents. *Traumatology*, 16(4), 142-152. <https://doi.org/10.1177/1534765610388304>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., ... & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC psychiatry*, 17(1), 97. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta psychiatrica scandinavica*, 109(4), 243-258.
- Black, R., Bennett, S. R., Thomas, S. M., & Beddington, J. R. (2011). Migration as adaptation. *Nature*, 478(7370), 447-449. <https://doi.org/10.1038/478477a>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 238-249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Chen, W., Wu, S., Ling, L., & Renzaho, A. M. (2019). Impacts of social integration and loneliness on mental health of humanitarian migrants in Australia: evidence from a longitudinal study. *Australian and New Zealand journal of public health*, 43(1), 46-55. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12856>
- Close, C., Kouvonen, A., Bosqui, T., Patel, K., O'Reilly, D., & Donnelly, M. (2016). The mental health and wellbeing of first generation migrants: a systematic-narrative review of reviews. *Globalization and health*, 12(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s12992-016-0187-3>
- Delaruelle, K. (2023). Migration-related inequalities in loneliness across age groups: A cross-national comparative study in Europe. *European journal of ageing*, 20(1), 35. <https://doi.org/10.1007/s10433-023-00782-x>

- Devos, S., Deforche, B., Derluyn, I., Bracke, P., & Delaruelle, K. (2025). Experiences of loneliness amongst newly-arrived adolescent migrants: The role of family and housing situation, and transnational contacts. *International Journal of Intercultural Relations*, 106, 102158. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2025.102158>
- Djundeva, M., & Ellwardt, L. (2020). Social support networks and loneliness of Polish migrants in the Netherlands. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 46(7), 1281-1300. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2019.1597691>
- Fokkema, T., & Ciobanu, R. O. (2021). Older migrants and loneliness: Scanning the field and looking forward. *European Journal of Ageing*, 18(3), 291-297. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00646-2>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heu, L. C., van Zomeren, M., & Hansen, N. (2020). Far away from home and (not) lonely: Relational mobility in migrants' heritage culture as a potential protection from loneliness. *International journal of intercultural relations*, 77, 140-150. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.05.005>
- Koelet, S., & de Valk, H. A. (2016). Social networks and feelings of social loneliness after migration: The case of European migrants with a native partner in Belgium. *Ethnicities*, 16(4), 610-630. <https://doi.org/10.1177/1468796816638398>
- Kuo, B. C. (2014). Coping, acculturation, and psychological adaptation among migrants: a theoretical and empirical review and synthesis of the literature. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 2(1), 16-33. <https://doi.org/10.1080/21642850.2013.843459>
- Li, S. S., Liddell, B. J., & Nickerson, A. (2016). The relationship between post-migration stress and psychological disorders in refugees and asylum seekers. *Current psychiatry reports*, 18(9), 82. <https://doi.org/10.1007/s11920-016-0723-0>
- Liu, G., Li, S., & Kong, F. (2022). Association between sense of belonging and loneliness among the migrant elderly following children in Jinan, Shandong Province, China: The moderating effect of migration pattern. *International journal of environmental research and public health*, 19(7), 4396. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074396>
- Löbel, L. M., Kröger, H., & Tibubos, A. N. (2022). How migration status shapes susceptibility of individuals' loneliness to social isolation. *International journal of public health*, 67, 1604576. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604576>
- Rich Madsen, K., Trab Damsgaard, M., Smith Jervelund, S., Christensen, U., Stevens, G. G., Walsh, S., ... & Holstein, B. E. (2016). Loneliness, immigration background and self-identified ethnicity: a nationally representative study of adolescents in Denmark. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 42(12), 1977-1995. <https://dx.doi.org/10.1080/1369183X.2015.1137754>
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and social psychology review*, 15(3), 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 51(3), 339-348. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1178-7>
- Mucci, N., Traversini, V., Giorgi, G., Tommasi, E., De Sio, S., & Arcangeli, G. (2019). Migrant workers and psychological health: A systematic review. *Sustainability*, 12(1), 120. <https://doi.org/10.3390/su12010120>
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 8(9), WE01. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>
- Neto, J., Oliveira, E. N., & Neto, F. (2017). Acculturation, adaptation and loneliness among Brazilian migrants living in Portugal. In *People's Movements in the 21st Century-Risks, Challenges and Benefits*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/65693>

- Newall, N. E., Chipperfield, J. G., Clifton, R. A., Perry, R. P., Swift, A. U., & Ruthig, J. C. (2009). Causal beliefs, social participation, and loneliness among older adults: A longitudinal study. *Journal of social and personal relationships*, 26(2-3), 273-290. <https://doi.org/10.1177/0265407509106718>
- Pang, M., Wang, J., Zhao, M., Chen, R., Liu, H., Xu, X., ... & Kong, F. (2024). The migrant-local difference in the relationship between social support, sleep disturbance, and loneliness among older adults in China: Cross-sectional study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 10, e49253. <https://doi.org/10.2196/49253>
- Ponizovsky, A. M., & Ritsner, M. S. (2004). Patterns of loneliness in an immigrant population. *Comprehensive Psychiatry*, 45(5), 408-414.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ... & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone?. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 7-22.
- Salway, S., Such, E., Preston, L., Booth, A., Zubair, M., Victor, C., & Raghavan, R. (2020). Reducing loneliness among migrant and ethnic minority people: a participatory evidence synthesis. *Public Health Research*, 8(10), 1-246. <https://doi.org/10.3310/phr08100>
- Seemann, A. (2022). The psychological structure of loneliness. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1061. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031061>
- Ten Kate, R. L., Bilecen, B., & Steverink, N. (2020). A closer look at loneliness: why do first-generation migrants feel more lonely than their native Dutch counterparts?. *The Gerontologist*, 60(2), 291-301. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz192>
- Torres, J. M., & Wallace, S. P. (2013). Migration circumstances, psychological distress, and self-rated physical health for Latino immigrants in the United States. *American journal of public health*, 103(9), 1619-1627.
- van den Broek, T., & Grundy, E. (2017). Loneliness among Polish migrants in the Netherlands: The impact of presence and location of partners and offspring. *Demographic Research*, 37, 727-742. <http://doi.org/10.4054/DemRes.2017.37.23>
- Vega, D., Lasser, J., & Plotts, C. (2015). Global migration: The need for culturally competent school psychologists. *School Psychology International*, 36(4), 358-374. <https://doi.org/10.1177/0143034315587011>
- Verity, L., Barreto, M., Jefferson, R., Fit to Belong Erasmus+ Project Team, & Qualter, P. (2023, July). Fit to belong: Loneliness from the perspectives of adolescents from five European countries. In *Frontiers in Education* (Vol. 8, p. 1220279). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1220279>
- Virupaksha, H. G., Kumar, A., & Nirmala, B. P. (2014). Migration and mental health: An interface. *Journal of natural science, biology, and medicine*, 5(2), 233. <https://doi.org/10.4103/0976-9668.136141>
- Wu, Z., & Penning, M. (2015). Immigration and loneliness in later life. *Ageing & Society*, 35(1), 64-95. <https://doi.org/10.1017/S0144686X13000470>
- Yamashita, T., Quy, P. N., Nogami, E., Yamada, C., Kamiya, K., & Kato, K. (2025). Loneliness as a Key Factor in Depressive and Anxiety Symptoms among Vietnamese Migrants in Japan during the COVID-19 Pandemic: A Cross-sectional Study. *JMA journal*, 8(2), 444-452. <https://doi.org/10.31662/jmaj.2024-0134>
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 89(2), 302. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>