

## Göç Ve Göçmenliğin Psikolojik Yansımaları (Vatansız Vatandaş Olmak)

**M. Zeki ILGAR<sup>1</sup>**

**Semra COŞGUN ILGAR<sup>2</sup>**

### ÖZET

Göç, bireyi ve toplumu her zaman çok yönlü etkilemiş olan, insanlık tarihi kadar eski ve karmaşık bir olgudur. Yer değiştirme olarak da ifade edilen göç, daha çok psikoloji ve sosyoloji disiplinleri tarafından ele alınmıştır. Göçün psikolojik etkilerini, hiç şüphesiz göçü yaşayan ve göçmen olarak adlandırılan birey derinden hissetmektedir. Göçün zorunlu veya gönüllü oluşu, nereye göç edildiği, göç edilen yerde yaşanacak süre, göç ederken yaşanan duygular ve terk edilen yerde geride kalanlar, göç edilen yeni yere uyum süreçleri ve burada yaşananlar “göçmen olarak adlandırılan bireylerin” psikolojik sağlığı için oldukça önemlidir. Göç ile birlikte birey çok hassas bir dönem geçirebilir. Yaşayabileceği sosyal yalıtılmışlık nedeniyle doyurucu sosyal ilişkiler kuramayabilir ve yeni ortamın getirdiği olanakların farkına varamayabilir. Göç davranışının çeşitli yönleriyle incelendiği bu çalışmada sırasıyla; göçün çeşitli tanımlarına, türlerine ve özelliklerine, göçle ilgili değişik yaklaşımlara, göçmenlik yaşantısına, göçün psikolojik sağlık üzerindeki etkisine ve travma yaşayan göçmene nasıl bir psikolojik danışma hizmeti verilmesi gerektiği üzerinde durulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Göç, göçmen, travma, travmaya müdahale, psikolojik destek, sosyal destek.

---

<sup>1</sup> İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

<sup>2</sup> Uzman Psikolojik Danışman

## GİRİŞ

Göç, çalışmak, yaşamak veya yerleşmek amacıyla bir bölgeden başka bir bölgeye yapılan nüfus hareketi diye tarif edilir. Göç; iç göç ve dış göç olmak üzere ikiye ayrılır. İç göç, aynı ülke sınırları içerisinde bir bölgeden başka bir bölgeye yapılan nüfus hareketlerini ifade eder (Sağlam, 2006; akt. Civan ve Gökalp, 2011,s.234). Dış göç ya da bir diğer deyişle uluslararası göç ise, bir ülkeden başka bir ülkeye yapılan göç hareketleri olarak tanımlanabilir (Gönüllü, 1996; akt. Civan ve Gökalp, 2011,s.234).

Göç, toplumun sosyal, kültürel, ekonomik, politik, eğitimsel vb. tüm yapısıyla yakından ilişkili bir olgudur. Bu yönüyle göç, antropologların sosyal bilimcilerin, eğitimbilimcilerin, psikologların ve psikolojik danışmanların ilgisini çeken ve incelemelerine yol açan bir konu olmuştur (Şahin 1999,s.19).

Göç eden bireylerin bir kısmı daha farklı bir yaşam düzeyine ulaşmak beklentisiyle yurt içinde ve yurt dışında yeni bir yaşam kurarlar. Bu beklentinin karşılanması her zaman mümkün olmamaktadır. Bireysel açıdan hareketi sağlayan bir diğer etmen de, daha önce gerçekleşmiş olan göçmenlik olgusunun ortaya koyduğu tablonun göçe niyetli birey açısından olumlu unsurlarının öne çıkmasıdır.

Göç eden birey, geleceğini belirlemek için bir başka yöreye, bir başka coğrafyaya doğru adeta tek kişilik bir haçlı seferine çıkmaktadır. Bu seferi esnasında, kimi ekonomik, hatta kültürel kazanımlar sağlamasına karşılık büyük kopuşlar ve yeniden bağlanamayışları da birlikte yaşamaktadır. Göç eden birey, ne yazık ki kendi toplumunda da gittiği yerde de tutunamamaktadır.

Göç ile başlayan kopuş sürecinde bireyin eski toplumu ile yeni toplumu arasında bir köprüünün kurulamamış olması, bir dizi ciddi ruhsal sorunlara ve travmaya da yol açabilmektedir(Teber, 1993,s.9-16). Yurt dışına giden vatandaşlarımızın yanında ülkemize gelmek zorunda kalan göçmenler de bu süreci yaşamaktadır. Ortaya çıkan ruhsal sorunlar en çok da çocukları ve kadınları etkilemektedir.

Daha da önemlisi göç her aşamasında bireylerin travma yaşamasına yol açan bir süreçtir. Yeni yerde yaşanan olaylar ve hissedilen duygular göçmende travma durumunun gelişmesine sebep olabilir. Travma, normal bireylerin yaşadığı bir durumdur. Ancak, travma durumu yaşayan birey duygu, düşünce ve davranış karışıklığı yaşadığı için sağlıklı düşünemez ve doğru karar veremez. Bu nedenle travma durumunu yaşayan bireye yapılacak travmaya müdahale ve psikolojik destek son derece önemlidir. Travmaya müdahalede psikolojik ve sosyal destek geciktiğinde travma psikopatolojiye dönüşür.

Göçlerin çeşitli amaçlarla gerçekleştiğini bilinmektedir. Ancak bunların arasında göçmenin işgücü talebi olduğunu söylemek mümkün olsa da, birey ve ailelerin kararlarının önem taşıdığı karmaşık bir süreçten söz etmek mümkündür(Toksöz, 2004,s.13).

#### **Göçün Sınıflandırılması:**

Farklı kaynaklarda çok ayrıntılı sınıflandırmalar yapılmış olmasına karşın bu çalışmada daha çok zorunlu göç üzerinde durulmak amaçlandığından sade bir sınıflandırmayla yetinilmiştir.

Göç, ekonomik, toplumsal ve siyasal nedenlerle insanların bireysel ve kitlesel olarak yer değiştirme eylemi ya da yaşanan yerin değiştirilmesi eylemidir. İster kısa süreli, ister uzun süreli olsun bu yer değiştirme hareketleri çoğu kez aynı toplumsal sistem içinde “iç göç” biçiminde gerçekleşir. Bazen de kendine özgü koşulları nedeniyle toplumsal sistemler arasında “dış göç” biçiminde ortaya çıkarlar (Tekeli ve Erder,1978,s.17).

Göçler otoriter ya da doğal bir zorlanmadan ötürü “zorunlu göç” veya kişilerin kendi iradesiyle serbestçe gerçekleştirdikleri “gönüllü göç” niteliğinde olabilirler(Gökdere 1978,s.11).

#### **Göçle İlgili Yaklaşımlar**

Uluslararası düzeyde, göç olgusunun gelişim aşamalarına paralel olarak göç kuramları geliştirilmiştir. Göç ya da işgücü göçünün toplumbilimsel anlamda değerlendirilmesine ilişkin çok sayıda kuramdan söz edilmektedir. Bu çalışmada

bu kuramlardan modernleşme ve gelişme, merkez-çevre ilişkileri, sosyal izolasyon kuramları ve uyum odaklı görüşler ele alınmıştır.

### **Modernleşme ve Gelişme Kuramı**

Modernleşmeyi ve gelişmeyi esas alan bu yaklaşım, göç akımının farklı toplumlar ya da toplumsal sistemlerdeki ekonomik gelişim eksikliği analizinde “itme” ve “çekme” faktörlerini vurgulamaktadırlar (Thomas 1958; Lut 1961; Rose 1969; Klaasen-Diriwe 1973; Salt-Claut 1976; Akt. Erdoğan 1988,s.6). Ekonomik yayılmanın, elverişsiz demografik durumların ve yerli işçilerin yukarı doğru devingenliğinin göç hareketlerinin “çekiş” nedenlerini oluşturduğu; işsizliğin, fakirliğin, ekonomik yönden gelişmemişliğin ve geciken sanayileşmenin ise, gönderen ülkelerin başlıca “itme” nedenlerini oluşturduğu çoğu kimse tarafından kabul edilen bir görüştür (Castles ve Kossack 1973; Akt. Doğan, 1988).

Bu kurama göre, endüstrileşmiş ve gelir düzeyi yüksek olan ülkelerin göçmen işçilere çekici geldiği ve bu olgunun kendi ekonomik durumlarını geliştirmek amacına yönelik olduğu kabul edilmektedir. Yine bu görüşe göre göç, iş ve daha yüksek statü arayan bireylerin gönüllü olarak yaptıkları tercihlerden kaynaklanan bir olay olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, göçmen işçi olarak başka ülkelere giden bireylerin mesleki becerilerini geliştirecekleri, modern değerler kazanacakları ve böylece kendi ülkelerine ekonominin gelişmesine katkıda bulunacak kültür elçileri olarak dönecekleri kabul edilmektedir(Şahin, 2001).

### **Merkez-Çevre İlişkileri Kuramı**

Bu görüş, Galtung (1971), Castle ve Kosack (1973) ve Nikolinakos (1973) gibi uzmanlar tarafında savunulmuştur (Erdoğan 1988:6). Bu kuram, “merkez çevre” ilişkileri ya da “gelişmiş-az gelişmiş” ülkeler arası istismara dayanan ilişkileri vurgulayan alternatif bir yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre göç, modernleşmeyi ve gelişmeyi sağlayan bir mekanizmadan ziyade, göçmen işçi gönderen ülkelerdeki işgücü kaynaklarının gelişmiş ülkeler yararına

kullanılmasına yaramakta ve gelişmekte olan ülkelerin sosyo-ekonomik gelişmelerini olumsuz bir biçimde etkilemektedir (Tatlıldil,1984,s.113).

Merkez-çevre kuramcıları, göçmen işçilerin ülkelerine tükenmiş, sağlıksız ve yaşlı döndüklerini, dolayısıyla da ülke ekonomisine katkıda bulunamadıkları tezini savunurlar (Erdoğan 1988,s.10). Göçmen işçiler endüstri toplumunun, endüstriyel yaşam standartlarından, değerlerinden ve normlarından yeterince etkilenmedikleri için dönüşlerinde toplumsal değişmede itici bir faktör olamayacaklardır (Tatlıldil, 1994,s.115).

### **Sosyal İzolasyon Kuramı**

Bu kurama göre göç, bireyin sadece fiziki ayrılığı değil, aynı zamanda bireyin alıştığı bir dizi haklardan, kurallardan ve sosyal etkileşim örüntülerinden ayrılmasıdır. Kişinin alıştığı ortamdan ayrı kalması onun yalnızlık, yabancılaşma ve kendini değersiz göreme gibi duyguları yaşamasına neden olabilmektedir (Kuo 1976; Akt: Doğan, 1988,s.34).

Binder (1978), bireyin göç ettiği toplumla iletişim ve etkileşim bakımından kısıtlanmakta olduğunu ve dolayısıyla sosyal rollerini yerine getirirken strese girdiğini ileri sürmektedir (Akt. Esentürk-Ercan 1998,s.24). Stres durumu da onların psikolojik sağlıklarının bozulmasına neden olabilmektedir.

### **Kültürel Şok Kuramı**

Yabancı bir ülkede ya da çevrede yaşamanın psikolojik sağlık üzerindeki etkisini açıklayan diğer bir kuram da kültürel şok kuramıdır. Bu görüşe göre, kültürel farklar bireyin uyum güçlüğü çekmesine neden olmaktadır. Eğer içine girilen yeni çevre kendi kültürüne benziyorsa daha az, benzemiyorsa daha fazla uyum sorunu ile karşılaşılacaktır (Garcia 1985; Akt. Esentürk ve Ercan 1998,s.24). Göçten hemen sonra şokun daha büyük olduğunu ve göçmenler geldikleri toplumun kültürüne alışıkça ruh hastalıklarının da azalacağını(Kuo 1976; Akt. Doğan, 1988,s.35) savunan bu görüş, göçmenlerdeki sağlık sorunlarının oluşmasında yer değiştirme faktöründen çok kişinin ailesinden ve kültüründen ayrılmasının rol oynadığını ileri sürmektedir. Fresse (1977)'e göre,

kırsal kesimden gelen göçmenler, kentlerden gelen göçmenlere oranla daha fazla kültürel şoku yaşamaktadır(Akt.Esentürk ve Ercan 1998,s.24).

### **Kültürel Değişme Kuramı**

Yabancı bir ülkede yaşamının psikolojik sağlığa etkisini açıklayan diğer bir kuram, kültürel değişme kuramıdır. Göçmenlerin kültürel değişme nedeni ile stresli bir yaşam geçirdiklerini kabul eden bu kuram, bu durumun diğer aile üyelerinin kişiliklerini de olumsuz yönde etkilediğini kabul etmektedir. Kou (1976)'a göre, bu durumda yabancı topluma uyum sağlaması için zorlanan bireyin kendi kültürü ile aşırı bir özdeşleşmeye ve kendi kültürünü daha üstün tutmaya yöneldiğini belirtmektedir(Akt. Doğan, 1988, s.36).

### **Uyum Odaklı Yaklaşım**

Güçlü (1995)'ye göre, yeni bir kültüre uyum sağlamayı açıklayan çeşitli görüşler vardır. Bunlar, “U-Eğrisi”, “W-Eğrisi” ve “V-Eğrisi” görüşleridir (Akt.Esentürk ve Ercan 1998).

### **U-Eğrisi Görüşü**

Bu görüşe göre, gidilen ülkede kalış süresine göre uyum aşamaları vardır. Bunlardan birinci aşama, 6 aylık süreyi, ikinci aşama 6-18 ayları, üçüncü aşama ise, 18. Aydan ayrılıncaya kadar geçen süreyi kapsamaktadır. Bu görüşe göre, her aşama göçmenlerin uyum derecesini belirlemektedir. İlk aşama boyunca göçmenler, uyum yaşantılarını pozitif yönde görmekte, başarılı ve rahat olduklarını belirtmektedirler. İkinci aşamada (Travma aşaması), öğrenciler olumsuz düşünceler içerisindeyler. Kendini uyumsuz, yalnız ve umutsuz hissetmektedirler. Üçüncü ve son aşamada ise, başarılı bir uyum dönemi geçirmektedirler.

### **W-Eğrisi Görüşü**

Bu görüşe göre, 6 aydan fazla Amerika'da yaşayan kişilerin ülkesine dönüp dönmekte tereddüt geçirdikleri ve gerilime girdikleri düşünülmektedir. Bu nedenle de uyumda bir düşüş olmakta ve bu devre atlatıldıktan sonra uyumda yeniden yükselme olmaktadır.

### **V-Eğrisi Görüşü**

Bu görüşe göre, eğitim amacıyla gelişmiş ülkelere gelen göçmen öğrencilerin uyumunun V-Eğrisi oluşturduklarını, ilk aylarda morallerinin düştüğünü ve daha sonraki aylarda yükseldiğini ve bir yılın sonuna doğru ise tamamen buldukları ülkeye uyum sağladıklarını belirtmektedirler.

### **Göçmenlik Yaşantısı**

İnsanların yaşam alanlarından kopup ya da koparılıp hiç bilmediği, tanımadığı ve uyum yapmakta zorlandığı bir toplumla yaşamak zorunda kalması sadece yaşayanların anlayabileceği bir yaşantıdır. Ancak son yıllarda göçmenlerle tanışmak ve yaşamak zorunda kalan bir toplum olarak göçü sıradanlaşan bir olay olarak görmek yanında göçmenlerle empati kurmak zorunda olduğumuz hatırdan çıkarılmamalıdır.

Zor durumdaki insanlara yardım etmekle güçleneceğimizi öngören medeniyet değerlerimizin emrettiği gibi bize sığınan göçmenleri aşağılamak, dışlamak ve geri göndermeyi vaadetmek yerine anlamaya çalışmak daha insanca görünmektedir.

Göç yaşayan ailelerde ve bireylerde birçok psikiyatrik sorun ortaya çıktığı, özellikle depresif bozukluklar, anksiyete bozuklukları, somataform bozukluklar ve uyum bozukluklarının sık görüldüğü belirtilmiştir. Göç nedeninin kişilerin kendi istekleri dışındaki sebeplerle ilişkili olmasının psikolojik sorunları arttırdığı bilinmektedir. Göç öncesi oturma yeri ile yeni yerin sosyal ve kültürel farklılığındaki fazlalığın psikolojik sorunları arttırdığı da saptanmıştır(Hastürk, 2015).

“Göçmenlerin, göç alan ülkeye yerleşebilmelerindeki ve uyumundaki başarı ya da başarısızlıkları o ülkedeki hükümetlerin ve toplumun tutumuna, o ülkedeki göç politikalarına, göçmenlere yönelik yerleşme ve destek programlarına, göçmenlerin fiziksel ve ruh sağlıklarına yönelik kolaylaştırıcılara ve son olarak göçmenin kişilik özelliklerine ve stresle başa çıkmalarına bağlıdır” (Sue, 1977; Akt. Gün, 2006, s.28).

### **Göçün Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisi**

Sosyal ve kültürel değişme, kentleşme, modernleşme, kültürleşme, asimilasyon, adaptasyon ve yaşam stresi üzerinde yapılan çalışmalar, göç yaşantısı ile psikolojik bozukluk arasında önemli bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır (Doğan 1988,s.33).

Özellikle yurdundan yuvasından zorla veya ölüm korkusuyla kopmak zorunda kalmış bireylerin psikolojik sağlıklarını korumakta zorlanacakları kuvvetle muhtemeldir. Ülkemize gelen Suriyeli, Doğu Türkistanlı, Myanmarlı, Iraklı, Afrikalı sığınmacı veya göçmenlerin ruh hallerini anlamak ve onlarla hemhal olmak hiç de zor olmamalıdır.

Nedeni her ne olursa olsun her yıl milyonlarca insan bir yerden başka bir yere göç etmek zorunda kalmaktadır. Göçe doğal afetler neden olabileceği gibi, insan eliyle ve kasıtlı olarak oluşturulan felaketler de neden olabilir. Dünyamız üzerinde her zaman savaşlar nedeniyle büyük kitlesel göçler olmuştur. Bu göçler ister istemli, ister zorunlu olsun her zaman insanın biyolojik, sosyal ve psikolojik yapısını etkilemektedir. Genelde olumsuz yaşam koşullarından modern şehirlere göç edildiği için, göçmenlerin sağlık düzeyinde yükselme olmasına karşın, ruhsal hastalıklarda artış gözlenmektedir. Göçün kendisinin, hastalıkların oluşmasında tek başına bir faktör olmadığı, çevresel faktörlerin değişikliğinin de göçmenin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği açıktır. Önceki çevreden ayrılma biçimi ve yeni çevreye uyum yeteneği, ruhsal hastalıklar için önemli faktörlerdir(Oytun,2015).

Göç olayını psikanalitik açıdan yorumlayan Grinberg ve Grinberg'e (1999) göre, göçmenin güvensizliği kendisini çaresiz hissetmesine yol açar ve uygun fırsatları bile etkin biçimde kullanmaktan alıkoyar. Göçmen, bir yandan diğer insanlar gibi olma isteği duyarken bir yandan yeni kültür tarafından yok edilecekmiş gibi korkuya kapılır; bir taraftan da kimliğini korumak ve kendisini olduğu gibi hissetmek ister. Bu çatışmalar onda yabancılaşmaya ve duygusal karmaşalara sebep olur. Yalnızlık ve yabancılaşma duyguları anksiyetik ve depresif belirtileri artırır ve akabinde işsizlik, hazımsızlık, uyku düzensizliği

ve baş ağrısı gibi psikosomatik şikâyetlerin oluşmasına neden olabilir (Ekşi, 2002,s.218).

Göçün, en temelde, kişinin büyük bir gruba ait olma duygusunun kaybına, kültürel yaşamın ve geleneklerin terk edilmesine neden olduğu (Cicoural,1982) düşünüldüğünde, göçün ruhsal etkileri de öngörülebilir. Yeni yerleşilen yerde bu kayıplara eşlik edecek olan yalnızlık duygusu, sosyal rollerdeki değişim, kültürel norm ve değerlerdeki belirsizlik ve bunun yol açtığı kültürel şok, göçmen kişi ve gruplarda yaşanan stresi açıklayan ve ruhsal bozuklukları işaret eden değişkenlerdir(Balcıoğlu ve Samuk, 2002).

Göç hareketlerinin ardından yaşanan sosyokültürel değişimlerin yarattığı psikolojik stresler üzerine pek çok çalışma yapılmıştır. Göçün, göçmenlerin sağlığı üzerinde bozulma ya da düzelmeye neden olabileceğini iddia eden çok farklı bakış açıları vardır. Bu çalışmalarda farklı klinik bulgular saptanmakla beraber, göçmenin bu travma dönemine alışmakta zorluklar çektiği ve uyumsal bozukluklar yaşadığı da bildirilmiştir. Göç sonrası yeni bir sosyo-kültürel çevreye uyum, birçok duygusal ve bedensel tepkilere yol açmaktadır. Özellikle riskli bir gelişim evresinden geçmekte olan çocuklar ve ergenler için çevresel faktörlerin istikrarlı olması çok önemli ve bunun bozulması da çok tehlikelidir(Oytun, 2015).

Göhler'e göre (1990) göçmenlerin yaşadıkları duygular şu şekilde sıralanabilir:

**Yabancılık Duygusu:** Tüm göçmenler, göç ettikleri ülkede birer yabancıdırlar. Göçmenin dünyasındaki her şey, iklim, çevre, kültür, dil farklıdır. Kişinin dış dünyasında çok somut olan bu yabancılık durumu onun iç dünyasına da yansır. Kendi iç dünyasına da yabancılaşarak bir şeye ve bir yere ait olamam duygusu yaşar.

**Yalnızlık Duygusu:** Yalnızlık duygusu, kişinin bilinçli ya da bilinçsiz geride bıraktığı yakınlarının yokluğu ve onları bırakmasından ötürü kendini suçlu hissetmesinden kaynaklanır. Bu yalnızlık duygusu, üzüntülü bir anda olduğu kadar sevinçli bir anda da görülebilir.

**Boşluk Duygusu:** Göçmen kişi zaman zaman, bilinçli ya da bilinçsizce geçmişte bıraktığı şeylerin yokluğunu hisseder.

**Özlem Duygusu:** Göçmen bilinçsiz olarak kişileri, doğayı, burada olmayan ve orada olan her şeyi özler. Özlem, kimi zaman göçmenin kişiliğinin bir parçası haline gelir.

**Kişilik Sorunu:** Kişinin kendi ülkesindeki kişiliği ile yeni ülkedeki kişiliği çatışır. Zaman zaman düşmanlık duyguları içinde bocalar. İki ayrı kültürün kişinin benliğinde çatışması, göçmenin çocuklarının giderek yeni toplumun bir parçası olması ile derinleşir.

**Köksüzlük Hissi:** Göçmen zaman zaman bir yere ait olmama duygusu içinde bocalar. İçinde yaşayıp kök saldığı toplumdaki ve onun verdiği güvenden yoksundur.

**Anavatandaki Değer Yargılarının Aşağılanması:** Göçmen eski toplumunda doğal ve önemli olan yargılarının yeni toplumda anlamsızlaştığını görür. Yeni topluma kök salabilmek için eski toplumun değer yargılarını aşağılamaya başlar. İki toplumun değer yargıları arasında yaptığı kıyaslama, göçmenin iç dünyasında ve aile yaşamında çelişkilere neden olur.

**Aşağılık Duygusu:** Göçmen kendi dilinin, yaşayış biçiminin, çalışma yaşamındaki ve boş zamanlarındaki alışkanlıklarının çevreyle ilişki biçiminin eskisi gibi anlam taşımadığını ve aynı değerde sayılmadığını fark eder. Kendini yetersiz ve yeteneksiz hissetmeye başlar. Dil yetersizliği bu duyguyu güçlendirir. Kişi önceki yaşamında bu duyguyu, belki de, çok kısa bir süre için hissetmiştir, Ama kaldığı ülkede sık sık yaşar.

**Anadilinin Aşağılanması:** Dil kişiliği, kişinin kendine verdiği değeri, duyguyu ve güveni etkileyen bir duygudur. Göçmen yeni topluma uyum sağlamak için yepyeni bir dil öğrenmek zorundadır.

**Kuşkuculuk:** Yeni bir ülkede, yeni bir toplum içinde, sık sık bilinmeyenle karşı karşıya kalan göçmende kuşku duyguları yoğunlaşır. Kuşkuculuk bir davranış biçimi olmaya başladığında tehlikelidir. Giderek nevroz ve psikoz durumlarına yol açar.

**Kırgınlık:** Zaman geçmesine karşın bir türlü geri dönüşü gerçekleştiremeyen göçmen kırılır. Çoğu zaman çevresindeki insanları, ailesini, dostlarını kırar ve mutsuz eder.

**Suçluluk Duygusu:** Göçmen yeni ülkeye geldiğinde geride bıraktığı kişiler ve değerler karşısında suçluluk duygusuna kapılır. Ya da yeni yaşamında mutlu olması gerektiği halde, mutlu olmadığı için suçluluk duygusu altındadır.

**Ön Yargı Geliştirme:** Yeni ülkenin doğal bir parçası olmayan göçmen ülke ve topluma karşı olumsuz duygu ve davranışlar içine girer ve ön yargılı davranır( Akt.Şahin, 2001).

### **Göçmenler Yönelik Psikolojik Yardım**

Göçmenlik yaşantısının yansımaları olarak ortaya çıkan zorlanmalara bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz duygular genellikle stres faktörleri olarak anılmaktadır.

Birey üzerindeki bu stres faktörleri aile söz konusu olduğunda daha karmaşık bir görünüm arz etmektedir. Göç olgusu, aileleri, iklim, yer ve ev değişikliği, iş yeri değişikliği, iş biçimi değişikliği, bazı durumlarda aile bireylerinden geçici ya da devamlı ayrı kalma, yaşam biçiminde değişiklik, okul değişikliği, ekonomik durumda değişiklik, çevre değişikliği gibi birçok stres faktörünü deneyimlemek zorunda bırakılmaktadır. Bu stres faktörleri ile ailenin gelişimsel görevleri normal koşullardan daha karmaşık duruma gelmektedir(Cornille ve Brotherton, 1993).

Göç sonrası yaşanan bu zorlukların, birey ve ailelerde, travma sonrası stres bozukluğu, bağlanma ve uyum sorunları, anksiyete, duygu durum bozukluğu ve madde kullanımı gibi pek çok soruna yol açtığı araştırmalarda ortaya konmuştur(Warfa ve ark.,2005; Steel ve ark.,2004)

Sosyal dayanışmanın azalmasıyla bağlantılı olarak, göçün, intihar oranlarını artırdığına ilişkin veriler de bulunmaktadır(Eskici ve ark.,2001).

Göçün ruhsal etkileri irdelenirken, literatürde sıklıkla vurgulanan nokta, göçün ruhsal sonuçlarının çoğunlukla göç öncesi göçmenlerin yaşantısına, göç

nedenlerine, göç sırasında yaşananlara ve göç sonrası deneyimlere göre farklılık gösterdiği (Bhugra, 2004; Moilanen ve Myhman, 1989; Heptihstall ve ark.,2004).

Kuşkusuz, göçün istemli olup olmaması ve göç sonrası uyumu kolaylaştıracak faktörlerin varlığı, ruhsal sonuçları belirleyen önemli değişkenlerdir. Bu noktada, göç kararının alınmasında çoğunlukla etkisiz olan, dolayısıyla istemsiz göç ettiği varsayılabilir olan çocuklar için göçün etkileri dikkat çekicidir. Literatürde, göç yaşayan çocuklarda, göç yaşamayan çocuklara göre daha fazla davranış problemleri ve duygusal problemler görüldüğü ifade edilmiştir (Jansen ve ark., 2004; Stevens ve ark.,2003).

Bu problemler arasında çoğunlukla daha yüksek anksiyete,depresyon puanları(Bengi-Arslan ve ark., 1997), arkadaş ilişkilerinde problemler; hiperaktivite semptomları (Fazel ve Stein, 2005), travma sonrası stres bozukluğu(Heptihstall ve ark,2004),düşük benlik saygısı; düşük yaşam doyumu puanları(Gün,2002) yer almaktadır. Buna karşın, göç yaşayan çocuklarla yapılan boylamsal çalışmalarda, göç sonrası psikolojik uyumun zaman içinde geliştiği ve uzun dönemde, psikolojik problemlerin sıklık ve yoğunluk bakımından yerli nüfus gruplarından önemli düzeyde farklılaşmadığı da ortaya konmuştur( Mirsky, 2004; Fichter, 2004). Bu bulgu, göç sonrası dönemde uyum sağlamayı kolaylaştırıcı sistemlere dikkati çekmektedir. Özellikle okul çağı çocukları için eğitim kurumlarının bu tür bir işleve sahip olduğu düşünülmektedir. Okul, yeni girilen çevreye başarılı bir uyum gerçekleştirmek için uygun ortamı ve hizmetleri sunar. Ancak aynı zamanda, göç sonucu okul değişikliği, çocuk için daha geniş bir çevre değişimini de içerdiğinden uyum açısından kritik bir konuma sahiptir. Okul değişikliği, göç yaşayan çocukların baş etmesi gereken önemli bir stres kaynağı olsa da, okulda uyumu gerçekleştiren çocukların göçün olumsuz etkilerini daha kolay tolere edebileceği düşünülmektedir(Uluocak, 2009)

### **Travma Yaşayan Göçmene Psikolojik Yardım Sunma**

Önemli bir olay olan göçle birlikte yaşam durumunda karmaşa yaşıyorsa travma ortaya çıkmış demektir ve travmaya müdahale yapılmalıdır. Göçle birlikte ilk kez ortaya çıkan ve psikopatolojik olmayan durumlarda travmaya müdahale tercih edilen bir yoldur, gerek terapötik, gerekse koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde önemli bir yeri vardır(Sayı1, 1992,s.5).

Travmaya müdahalede benimsenen temel sayılılar şunlardır:

1. Travmaya müdahalede travmanın acil çözümü amaçlanmalıdır.
2. Travma yaşayan bireyin acil yardıma gereksinimi vardır.
3. Travmanın en şiddetli yaşandığı ikinci aşamada müdahale daha etkilidir.
4. Travmaya müdahalede kronik psikopatoloji ile uğraşılmaz(Ersever, 1981; Farberow, 1965, Akt: Ersever, 1996,s. 68).

Göçmene psikolojik destekte bulunacak olan psikolojik danışman, “göç eden kişinin hem geldiği yerleşimin hem de vardığı yerleşimin toplumsal ve yapısal özellikleri, göç eden kişinin hem geldiği yerleşimdeki hem de vardığı yerleşimdeki aile ve hane gibi yakın toplumsal çevresinin özellikleri, göç eden kişinin kişisel özellikleri, algılamaları, yorumları ve etkinlikleri hakkında bilgi sahibi olmalı ve psikolojik danışma sürecinde tüm bu özellikleri dikkate almalıdır” (İçduygu ve Ünalın, 1998,s.42).

Göç Travmasına müdahale edecek psikolojik danışmanın ve travma durumunu yaşayan danışanın (psikolojik yardım alacak göçmenin) görevleri ve psikolojik danışmanın uygulayacağı yöntemler aşağıda sırasıyla açıklanmıştır.

#### **Psikolojik Danışmanın/Terapistin Görevleri**

Psikolojik danışmanın veya terapistin, psikolojik travmayı başlatan olayı belirlemesi, danışanın travma hakkında oluşan duygularını açığa çıkarması,danışanın travma ile nasıl başa çıkmaya çalıştığını keşfetmesi, danışanın hastaneye yatırılıp yatırılmayacağını karar vermesi, danışana niçin travma içinde olduğunu açıklaması, danışanın travmadan çıkması için neler yapabileceğini (seçeneklerin) danışan ile tartışması ve danışana uygun

davranışları kazandırması terapötik sürecin başarı ile tamamlanması için oldukça önemlidir(Ersever, 1996: 69).

### **Danışanın Görevleri**

Danışanın, yaşadığı psikolojik krizi(travmayı) başlatan olayı tanınması, duygularını ifade etmesi,psikolojik danışmanla iş birliği yapması, krizi çözenin değişik yollarını düşünmesi, krizi en uygun çözebilecek seçeneğe karar vermesi ve uygulaması, krizi başarı ile çözmek için çaba göstermesi terapötik sürecin başarı ile tamamlanması için oldukça önemlidir (Ersever, 2013).

Psikolojik danışman/terapist, travma durumunu yaşayan danışana üç aşamalı bir psikolojik danışma hizmeti verebilir. Bu aşamalar, başlangıç aşaması, tedavi uygulama aşaması ve sonuç aşaması olarak sıralanabilir.

Başlangıç aşamasında, danışanda travmayı başlatan olay belirlenir, danışanda travmanın ortaya çıkardığı arazlar (belirtiler) belirlenir ve duygular açığa çıkartılır. Danışanın ego işlevleri ve problem çözmeye becerileri belirlenir, danışanın hastaneye yatırılıp yatırılmayacağı karara bağlanır.

Tedavi uygulama aşamasında, danışana niçin travma içinde olduğu açıklanır, danışanın duygu, düşünce ve davranışlarının tutarlı hale getirilmesi amaçlanır, danışanla çözüm alternatifleri tartışılır.

Sonuç aşamasında ise, danışanla travmaya etkili bir şekilde çözüm getirecek olan davranışlar tartışılır ve bu davranışların danışana kazandırılması sağlanır. Böylece, göç travma kısa sürede, en fazla iki ay içinde çözülür. Travmaya müdahale yapılmadığı takdirde travma kronik hale gelir ve psikopatoloji oluşur. Psikopatoloji oluşuktan sonra bireye daha uzun bir süre psikolojik yardım sunmak gerekir. Bu durumda para ve zaman israfına sebep olur(Erol ve Ersever, 2014).

Psikolojik danışman/terapist göç yaşantısından kaynaklanan travmanın etkilerini azaltmayı ve çözebilmeyi başarması için göçmen bireye yardım sunarken onun kültürel kodlarını da ihmal etmemelidir. Kültüre duyarlı müdahalelerin başarısı konusunda alan yazında çok sayıda yayın bulunmaktadır.

### Kaynakça

Balcıoğlu, İ. ve F. Samuk(2002). “Göç ve Ruh Sağlığımız”. içinde: Medikal ve Psikososyal Açıdan Göç Olgusu. Ed: İ. Balcıoğlu, İstanbul: Alfabe Basım Yayıncılık. s.40.

Bengi-Arslan, L., F. C. Verhulst, J. van der Ende, N. Erol. (1997). “Understanding Childhood

Bhugra, D. (2004). “Migration and Mental Health”. Acta Psychiatr Scand, s.109, 243-258,

Cicourel, A. “Living in Two Cultures: The everyday world of migrant workers”. içinde: Living in Two Cultures. Great Britain: The Unesco Press (1982),s. 19,45. Ed: İ. Balcıoğlu, İstanbul: Alfabe Basım Yayın. (2002), s.40.

Civan,O. E. , Gökalp, A.(2011). “Göçmen İşçi Kavramı ve Göçmen İşçilerin İş Sağlığı ve Güvenliği”, Çalışma ve Toplum, s.1,233-264.

Cornille, T.,A.,W. D. Brotherton. (1993), “Applying the Developmental Family Therapy Model toAdolescents”. Soc Psychiatry and Psychiatric Epidemiol, 39(2),s.133-140.

Diler, R.S., A. Avcı, G. Seydaoglu. (2003). “Emotional and Behavioural Problems in Migrant

Children”. Swiss Medical Weekly, s.133,16-21.

Doğan, S., (1988) “Yurt Dışı Yaşantısı Geçiren ve Geçirmeyen Lise Öğrencilerinin Problemleri”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Doğan, S., (1990) Yurt Dışından Dönen Gençlerin Sorunları. Ankara: Türk Eğitim Derneği Yayınları,

Ekşi, A. (2002). Sığınmacı ve Göçmelerde Psikopatoloji. Türk Psikiyatri Dergisi,13(3), s.215-221.

Ekici, G., H. A. Savaş ve S. Çıtak. (2001). “İntihar Riskini Arttıran Psikososyal Etmenler (Güvence Yokluğu, Göç Ve Diğer Stresörler)”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(4),s.204-212,

Erdogan, S. S., (1988) “Dış Göç ve F. Almanya’dan Dönüş Yapmış (Sivas Ortaokul ve Liselerinde) Gençlerin Uyum Sorunları Üzerine Sosyolojik Bir İnceleme”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi.

Erol, M. Ve Ersever, O.G.(2014) Göç Travmai Ve Göç Travmaine Müdahale, Kara Harp Okulu Bilim Dergisi, Cilt:24, Sayı:2.

Ersever, O.G. (1996). İntihar Krizinde Müdahale. *Kriz Dergisi*, 4(1), s.67-69.

Ersever, O.G. (2013). İleri Kriz Ve Krize Müdahale Dersi. (Yayınlanmamış Ders Notları). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Doktora Programı.

Esentürk-Ercan, L., (1998) “Yabancı Uyruklu ve Türk Üniversite Öğrencilerine Ait Sorunların Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi,

Fazel, M. ve A. Stein. (2005) “Mental Health of Refugee Children: Comperative Study”. *BMJ*,s.327,134,

Göhler, G., (1990). “Die gesuntheitliche Situation und die daraus resultierenden probleme der türkischen Migranten/innen in der Bundesrepublik Deutschland”, *Türkische Migranten in der Bundesrepublik Deutschland-Federal Almanya’da Göçmenler*, Band II, Köln: Önel Verlag,

Fichter, M.M., F. Xepapadakos, N. Quadflieg, E. Georgopoulou, W.E: Fthenakis. (2004).“A Comperative Study of Psychopathology in Greek Adolescents in Germany And in Greece in 1980 and 1998- 18 Years Apart”. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*,254(1),s.27-35,

Gökdere, A. Y., (1978) Yabancı Ülkelerde İşgücü Akımı ve Türk Ekonomisi Üzerindeki Etkileri, Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları,

Grinberg, L. and Grinberg, R. (1999). Psychoanalytic perspectives on migration. *Psychoanalysis and Culture. A Kleinian Perspective.* Bell D (Ed). Tavistock Clinic Series. s. 154-170.

Gün, Z. (2002).Çocuk ve Göç. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Gün, Z. (2006). Psikolojide, göç çalışmalarındaki metodolojik problemler ve çözüm önerileri. *Türk Psikoloji Bülteni*, 12(38), s.27-41.

Hastürk, O. (2015) Bursa Psikiyatri <http://www.bursapsikiyatri.com/makale.php?id=229#>. VVjQgJWJjEk indirilme tarihi: 10.05.

Heptinstall, E., V. Sethna ve E. Taylor. (2004). “Ptd and Depression in Refugee Children.: Associations With Pre-migration Trauma and Post- migration Stress”. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 13: s.373-380.

Issues of Migrating Families”. İçinde: *Families on the Move, Migration, Immigration, Emigration and Mobility.* Ed.: B.Settles, D. Hanks, M. Susman,. USA: The Haworth Press. s.326.

İçduygu, A. ve Ünalın, T. (1998). Türkiye’de İç Göç: Sorunsal Alanları Ve Araştırma Yöntemleri. İstanbul: Tarih Vakfı Yayınları.

Janssen, M., F.C. Verhulst, L. Bengi-Arslan, N. Erol, C.J. Salter, A. Crijnen. (2004). “Comparison Competencies in Turkish Migrant, Turkish and Dutch Children”. *Soc Psychiatry Psychiatric.*

Moilanen, I.ve A. Myhrman. (1989). “What Protects Child During Migration?”. *Scand J Soc Med,of Self-Reported Emotional and Behavioral Problems İn Turkish Immigrant, Dutch And Turkish*

Mirsky, J. (2004). “Preparing Adolescents for Immigration: a Group Intervention”. *Children & Youth Services Review*, 26 (4),s.413-426.

Öztek, Z. ve M. Bertan. (1982).Yurt Dışına Göç ve Sağlık. Ankara: Hacettepe Ün. Toplum Hekimliği Enstitüsü Derneği.

Sağlam, M., (1985) “Yurt Dışından Dönen Öğrenciler İçin Uyum Programı Modeli”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi,

Sayı, I. (1992). Olağanüstü Koşullarda Travmaya Müdahalenin Yeri ve Önemi. Travma Dergisi, 1(1), s.4 -7.

Steel, Z., D. Silove, T. Chey, A. Bauman, T. Phan, T. Phan. ,(2004). “Mental Disorders, Disability and Health Service Use Amongst Vietnamese Refugees and The Host Australian Population”. Acta Psychtr Scand, 1-10

Stevens, G.W.J.M., T. Pels, L. Bengi-Arslan, F. C. Verhulst, W.A.M.Vollebergh, A.A.M. Crijnen. (2003). “Parent, Teacher and Self-Reported Problem Behavior in The Netherlands”. Soc. Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 38,s.576-585

Şahin, C. (2001) Yurt Dışı Göçün Bireyin Psikolojik Sağlığı Üzerindeki Etkisine İlişkin Kuramsal Bir İnceleme, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 2 (2001) s.57-67

Şahin, C., 1999. “Yurt Dışı Yaşantısı Geçiren ve Geçirmeyen Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi,

Şimşek, Türotgen, Z. ve N. Erol. (2002). “Kentleşme Sürecinde Çocuk Ruh Sağlığı ve Sosyal Hizmet”. İçinde: Kentleşme Sürecinde Sosyal Hizmet. Ed.: Ü. Onat , Ankara: Sabev

Tatlıdil, E., (1984) “Yurt Dışı İşçi Göçüne İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar”. Seminer Dergisi. 2-3,s.112-120,

Teber, S.(1993) Göçmenlik Yasantısı ve Kişilik Değişimi, Ortadogu, Verlag, Oberhausen

Tekeli, İ. ve L. Erder, (1978) İç Göçler, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları,

Toksöz, G .(2004). Uluslar Arası Emek Göçü, Majyayınları, Ankara.

Warfa, N., K. Bhui, T. Craig, S. Curtis, S. Mohamud, S. Stansfeld, ve diğ. , (2005). “Post Migration Geographical Mobility, Mental Health And Health Service Utilization Among Somali Refugees In The UK: A Qualitative Study”. Health and Place 12(4): s.503-515