



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı

Göçün Psikolojik Etkileri

Tahsin BİNGÖL

Yüksek Lisans Tezi

VAN - 2010

Göçün Psikolojik Etkileri

Tahsin BİNGÖL

22020

Van, 2020



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı

GÖÇÜN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF MIGRATION

Tahsin BİNGÖL

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2020

KABUL VE ONAY

Tahsin BİNGÖL tarafından hazırlanan "Göçün Psikolojik Etkileri" başlıklı bu çalışma, 28/04/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı (Danışman)

Doç. Dr. Fuat TANHAN



Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi İlhan ÇIÇEK



Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÖZOK



Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Doç. Dr. Fuat TANHAN
Enstitü Müdürü

Öz

İnsan gruplarının göçleri zamanın başlangıcından beri gerçekleşmiş ve antik metinlere kaydedilmiştir. Güvenlik, barınma, yemek, ekilebilir alanlar arama ve özgürlük umuduyla, insanlar açlıktan, işkenceden, ruhsal baskıdan kaçmak için arayışa girmiştir. Göç eden ya da yer değiştiren insanoğlu aslında kendi içinde olan ya da olmayan oturmuş birçok birleşeni de değiştirmektedir. Yer değiştirmeye birlikte kişinin kaybettiği sadece arkadaş, aile ve çevre değildir, aynı zamanda da onlarca yıldır bunlarla kurulan derin bağlardır. Süreç boyunca yaşanan olumsuz durumlar göç eden kişilerin üzerinde yıkıcı etkiler yaratmaktadır. Bu çalışmanın amacı da göç sürecinde ortaya çıkan yıkıcı psikolojik etkileri incelemektir. Çalışmada öncelikle göç kavramı ele alınarak, göçün nedenleri, göçmen ve mülteci kavramları arasındaki farklılık ve Türkiye’de göç ile ilgili yaşanan güncel durum ele alınmıştır. Sonra göç ve psikoloji ilişkisi başlığında göçün aşamaları, göçün koşulları ve sebeplerinin psikolojik etkilerdeki rolü başta olmak üzere diğer bazı önemli başlıklara değinilmiştir. Daha sonra, psikolojik açıdan sonuca etki eden öğeler başlığı altında kişilerin demografik özellikleri, kültürlenme ve başka bazı önemli unsurlar ele alınmıştır. Göçün yaratmış olduğu psikolojik sorunlar başlığında ise başta travma, TSSB ve depresyon olmak üzere kişileri etkileyen önemli psikolojik sorunlar ele alınmıştır. Son kısım olan ilgili araştırmalar başlığında ise, son 5 yıl içerisinde yurt içinde ve dışında yapılmış bazı örnek çalışmalar detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Bu tez ile elde edilmek istenen, yaşanan sıkıntılar sonucunda ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıkları detaylı bir şekilde açıklayarak hem sorunların hem de çözümlerin tespitine katkıda bulunacak daha kapsamlı bir Türkçe metin ortaya çıkarmaktır.

Anahtar sözcükler: göç, göçmen, travma, TSSB, Depresyon.

Abstract

Migrations of human groups have taken place since the beginning of time and have been recorded in ancient texts. Hoping for security, shelter, food, arable land and freedom people have sought to escape from hunger, torture and mental pressure. Human beings who migrate or relocate also change many of the established constituents in themselves. It is not only friends, families and the environment that a person loses with relocation, but also deep bonds correlated with him/her for decades. Negative situations during the process have devastating effects on immigrants. The aim of this study is to investigate these devastating psychological effects that emerge during the migration process. In this study, the concept of migration will be discussed first. Then the causes of migration, differences between immigrant and refugee concepts, and Turkey's current situation regarding migration will be discussed. Later, under the title of psychologically influencing items, demographic characteristics of people, culture and some other important factors will be discussed. In the title of psychological problems created by migration, important psychological problems affecting people, especially trauma, PTSD and depression, will be discussed. In the title of the related research, which is the last part, some case studies conducted domestically and abroad will be discussed in detail. The aim of this thesis is to create a more comprehensive Turkish text that will contribute to the detection of both problems and solutions, by explaining in detail the psychological disorders that arise as a result of the problems experienced.

Keywords: migration, immigrant, trauma, PTSD, despression.

Teşekkür

Tez süreci boyunca hem rehberliğini benden esirgemeyen hem de geniş bilgi birikimiyle bana destek sağlayan ve yönlendiren, öğrencisi olduğum için gurur duyduğum değerli danışmanım ve hocam Doç. Dr. Fuat Tanhan'a teşekkür etmeyi kendime bir borç bilirim.

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve deneyimleriyle beni destekleyen Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nin değerli akademisyenleri Dr. Metin ŞARDAĞ, Dr. Öğr. Üyesi Servet KARDEŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Sezen ARSLAN ile Hakkari Üniversitesi'nin değerli akademisyenlerinden Arş. Gör. Suat AYNAS ve Arş. Gör. Kerem AKTAŞ'a yardımlarından dolayı teşekkür ederim.

Ayrıca süreç boyunca yardım ve desteklerini hep arkamda hissettiğim değerli arkadaşlarım Suat KOZEY ve Davut AKGÜL'e teşekkürlerimi sunarım.

İçindekiler

Öz	i
Abstract	ii
Teşekkür	iii
Tablolar Dizini.....	vi
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini	viii
Bölüm 1 Giriş	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
Araştırma Problemi.....	4
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar	5
Göç.....	5
Göçün Aşamaları.....	6
Göç Etmeye Sebep Olan Nedenler.....	8
Göçmen ve Mülteci Kavramları Arasındaki Fark.....	9
Türkiye'de Göç İle İlgili Yaşanan Güncel Durum.....	10
Göç ve Psikoloji İlişkisi	11
Psikolojik Açıdan Göçün Aşamaları.....	11
Göçün Koşulları ve Sebeplerinin Psikolojik Etkilerdeki Rolü.....	13
Psikolojik Etkileri Bakımından Mülteci ve Göçmen Arasındaki Fark.....	14
Göç Sürecinde Yaşanan Tehdidin Yansımaları.....	15
Psikolojik Açıdan Sonuca Etki Eden Öğeler.....	16
Duygusal İkmale Erişimin Psikolojik Etkisi.....	16
Kişilik ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Etkisi.....	17
Kültürleşmenin Psikolojik Etkisi.....	19
Sosyal ve Ekonomik Koşulların Psikolojik Etkisi.....	22
Dil Farkının Yaratmış olduğu Psikolojik Etki.....	24
Farklı Yaş Gruplarında Göçün Psikolojik Etki.....	25
Cinsiyet Farkının Psikolojik Psikolojik Etkisi.....	27
İki Ülke Arasındaki Farkın Psikolojik Etkisi.....	28
Çocukların Psikolojik Etkisi.....	29

Ten Rengi ve Beden Yapısının Psikolojik Etkisi.....	32
Göçün Yaratmış Olduğu Psikolojik Sorunlar	32
Travma.....	33
Travma Sonrası Stres Bozukluğu.....	39
Depresyon.....	43
Yas.....	47
Bağımlılık.....	51
İntihar.....	54
İlgili Araştırmalar.....	57
Yurt İçi Tezler.....	57
Yurt Dışı Tezler.....	64
Bölüm 3 Yöntem	70
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum	73
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	77
Kaynaklar	81
EK-A: Etik Beyanı	95
EK-B: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	96

Tablolar Dizini

Tablo 1 Göçün ve Genel Mental Rahatsızlıkların Etiyolojik Modeli.....	7
Tablo 2 DSM-5 Travma Sonrası Stres Bozukluğu için Tanı Kriterleri.....	39



Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

DSM V: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

HTE: Harvard Depresyon Envantesi

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı



Bölüm 1

Giriş

Problem Durumu

Tarihin başlangıcında avcı ve toplayıcı olan insanoğlu daha iyi şartlarda yaşamak için hep bir göç durumu içinde olmuştur. Tarıma geçişle birlikte insanoğlunun bu göç durumu kısmen daha durağan hale gelmiş ve insanoğlu yerleşik hayata geçmeye başlamıştır. Yerleşik hayata geçme ile birlikte oluşan toplumlar ve kültürler bulunduğu yere daha fazla kök salmaya başlamıştır. Yüzyıllardır bu şekilde yaşayan insanoğlu için gitmek, artık birçok şeyi geride bırakmak anlamına gelmektedir (Harari, 2012).

Günümüzde göç birçok farklı şekilde gerçekleşse de, özellikle az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin çoğunluğu arasında ortak bir eğilim ve beklenen bir yaşam gerçeği haline gelmiştir (Nourozifar ve Zangeneh, 2006). Dünya genelinde artan göç oranı göçün insan sağlığı üzerindeki etkisini incelemeye yönelik artan bir ilgi uyandırmıştır (Chou, 2009). Göç ve yer değiştirme, bu süreci yaşayan insanları yeni bir deneyime maruz bırakmaktadır.

Göç, karmaşık, dinamik ve çoğu zaman uzun süren bir süreçtir. Göç süreci, bireyler, aileler ya da gruplar kendi ülkelerini terk etmek için gönüllü olarak bunu seçtikleri ya da buna zorlandıkları zaman başlar. Göçün bazı durumlarda yerel veya bölgesel savaşlar, etnik veya dini çatışmalar gibi krizlerden kaçmak, bazı durumlarda ise iş ve çalışmak gibi nedenleri vardır. Göç sadece uzay ve zamanda bir hareket meselesi değildir, aynı zamanda farklı sosyal ve ekonomik sistemler arasındaki hareketle de ilgilidir (Al-Baldawi, 2002).

Göç aslında çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir. Örneğin göç, göç nedenleri, göç eden insanların sosyal sınıfı ve eğitimi, yer değiştirme süresi ve yeniden yerleşimin coğrafi dağılımı gibi farklı başlıklarla sınıflandırılabilir. Bunun yanında, göçmenlerin çoğunluk veya baskın kültür ile temasının gönüllü olup olmadığına göre de farklı bir sınıflandırma yapılabilir (Bhugra ve Becker, 2005). Göç politik ve ekonomik sonuçları olan karmaşık bir olgu olarak da düşünülebilir. Sosyal bilimciler göçmenleri sosyal sorunların taşıyıcıları olarak değil, yeni toplumdaki sorunların

varlığına karşı daha duyarlı bireyler olarak görmektedir (Jackson, 1969, akt. Munoz, 1980).

Göçün sonuçlarını tahmin etmek için sosyal ilişkilerin yokluğunu, finansal ve ekonomik faktörleri, eğitim durumunu, ev ve iklim faktörünü, göçün zorunlu mu yoksa gönüllü mü yapıldığını ve göç etmeye sebep olan nedenleri göz önüne almak gerekir. Bu ana öğelerin yanında, Shaw'a göre göç eden kişilerde ayrıca incelenmesi gerekenler, kültürel sistemler ve öğeler, ideolojik durumlar, kişisel sistemler (kişinin ideal benliği, kişi bütünlüğü, kişinin oynadığı rollerdeki performansı) ve stres sistemleridir (Bhugra, 2003).

Yer değiştirmenin sadece sosyal ve ekonomik sonuçları yoktur, ayrıca bu durum insan psikolojisi üzerinde de ciddi etkiler bırakır. Burada problem durumu olarak görülen, göçün insan psikolojisi üzerine yaptığı etkilerdir. Literatür incelendiğinde, özellikle yurt içi kaynaklar, göçün psikolojik etkileri ile ilgili birçok çalışma yapılmasına rağmen bu çalışmaların sadece göçün belli etkilerini incelediği görülmüştür. Yurt dışı ve yurt içi kaynaklar incelendiğinde göç olgusunu, göçün sebeplerini, göç süreçlerini, göç türlerini, psikolojik açıdan göçün sonucuna etki eden öğeleri ve göçün yarattığı psikolojik sorunları bir çatı altında toplayan bir yazının olduğu görülmemiştir. Bu yüzden bu tez ile yapılması amaçlanan, yukarıda bahsedilen bütün olguları tek bir çatı altında toplayarak göçün psikolojik etkilerini inceleyen toplu bir kaynak ortaya çıkarmaktır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Günümüzde yaklaşık 224 milyon insan daha iyi bir hayat umuduyla ülkelerini terk edip göç etmiştir (Bustamante, Cerqueira, Leclerc ve Brietzke, 2018). Savaş ve çatışmalar nedeniyle yerlerinden edilmiş kişi sayısı ise 65 milyondur. Bu insanların 21.3 milyonu mülteci iken bunların büyük çoğunluğunu 18 yaş altı çocuklar oluşturmaktadır. Her gün yaklaşık olarak 34 bin kişinin yerinden edildiği günümüz dünyasında, her 133 kişiden biri göç etmek zorunda kalmıştır. Göç eden bu insanlar birçok temel haktan mahrum olmanın yanı sıra psikolojik ihtiyaçtan da mahrumdur.

İnsanoğlunun en temel ihtiyaçlarından biri güvende olduğunu hissederek yaşamaktır (Sayıl ve ark. 2000). Kişiler ve grupların başka yerlere göçlerinin sebebi beslenme, çocuklarını koruma, ideolojik sebepler ve dini özgürlüktür. Ayrıca bu

kişiler savaş, politik baskılar ve işkenceden kaçmak için de başka yerlere göç ederler (Falicov, 2006). Kaçış sürecinde evlerini ve ülkelerini terk edenler tüketen bir yolculuğa, yeni bir düzenin yarattığı strese, aşırı fakirlik durumlarına, gerekli olan belgelerin eksikliğine ve göç edilen ülkedeki yasal pozisyonların müphemliğine katlanmak zorunda kalırlar. Göç rutini boyunca kişilerin ek tehlikelere maruz kalması seyahatin istikrarsız doğasıyla bağlantılıdır. Sömürü, şiddet, fiziksel ve cinsel saldırılar, beslenme yetersizliği, tutuklanma ve dışlanma bu istikrarsız doğanın bir sonucudur (Cavazzoni, Siracusa, Castanger, Balibrea ve Manduri, 2017).

Göç eden ya da yer değiştiren insanoğlu aslında kendi içinde olan ya da olmayan oturmuş birçok birleşeni de değiştirmektedir. Yer değiştirmeye birlikte kişinin kaybettiği sadece arkadaş, aile ve çevre değildir, aynı zamanda da onlarca yıldır bunlarla kurulan derin bağlardır. Süreç sadece menşei ülke ile kopan bağlarla ilgili değildir. Ayrıca yeni yerleşilen yerde kurulacak yeni bağlar da büyük önem arz etmektedir. Göç söz konusu olduğunda kişilerin diğer insanlarla ve insan-dışı nesnelere kurduğu bağlardaki değişimler insan psikolojisi için büyük değişimlere neden olmaktadır. Bütün bunlardan yola çıkarak, bu tez ile amaçlanan, ülkemizin de direkt olarak etkilendiği göç olgusunu, göç ve psikoloji ilişkisini, psikolojik açıdan göçün sonucuna etki eden öğeleri ve göç sonucunda ortaya çıkan psikolojik sorunların neler olduğunu ele almaktır. Çalışmada ilk olarak Göç başlığı altında göç kavramı açıklanarak ele alınmıştır. Göç başlığı altında ele alınan diğer konular ise Göçün aşamaları, Göç etmeye sebep olan nedenler, Göçmen ve mülteci kavramları arasındaki fark ve Türkiye’de göç ile ilgili yaşanan güncel durumdur. Göç ve Psikoloji ilişkisi olarak adlandırılan ikinci başlıkta ele alınan konular Psikolojik açıdan göçün aşamaları, Göçün koşulları ve sebeplerinin psikolojik etkilerdeki rolü, Psikolojik etkileri bakımından mülteci ve göçmen arasındaki fark ve Göç sürecinde yaşanan tehdidin yansımaları şeklindedir. Üçüncü başlık olan Psikolojik Açıdan Sonuca Etki Eden Öğeler kısmında göç eden kişilerin kişilik ve demografik özellikleri ve terk edilen ülke ile göç edilen ülke arasındaki farkın kişiler üzerinde nasıl etkiler yarattığı ele alınmıştır. Bu nedenle bu başlık altında Duygusal ikmale erişim, Kişilik özellikleri, Kültürlenme, Sosyal ve ekonomik koşullar, Dil farkı, Farklı yaş grupları, Cinsiyet farkı, İki ülke arasındaki fark ve Ten rengi ve beden yapısının göç drumunda yaratmış olduğu psikolojik etkilerden bahsedilmiştir. Son başlık olan Göçün Yaratmış Olduğu Psikolojik Sorunlar’da ise travma başta olmak üzere TSSB,

Depresyon, Yas, Bağımlılık ve İntihar gibi göç sonucunda yaşanan psikolojik rahatsızlıklar ele alınmıştır. Bu tezde bütün bu olguların başlıklandırılarak tek tek ele alınması ve detaylı bir şekilde açıklanması, göç nedeniyle ortaya çıkan hem sorunların hem de çözümlerin tespitine katkıda bulunacak daha kapsamlı bir kaynak ortaya çıkarmak için gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Problemi

Ülkemizde göç ile ilgili yapılan çalışmalar her geçen gün biraz daha artsa da, özellikle Türkçe'de göçün psikolojik etkileri ile ilgili geniş kapsamlı bir kaynağa erişmekte zorluk yaşandığı fark edilmiştir. Bu tezle amaçlanan daha kapsamlı ve birçok ögeyi içinde barındıran Türkçe bir kaynak oluşturarak bu eksiği tamamlamaya katkıda bulunmaktır. Bu bağlamda bu araştırmanın problemini oluşturan öğelerin başında göç olgusunun açıklaması gelmektedir. Burada çalışmanın problemini oluşturan ve cevap verilen sorular ana başlıklar halinde şu şekildedir: Göç nedir, göçün aşamaları nelerdir, göçün kişiler üzerinde yaratmış olduğu psikolojik sonuçlara etkide bulunan öğeler nelerdir ve göçün yaratmış olduğu psikolojik sorunlar nelerdir? Yukarıda ifade edilen bu sorular çalışma içerisinde alt başlıklar halinde detaylı olarak açıklanmaya çalışılmıştır.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Göç

Göç insanlık tarihi kadar eski bir olgudur. İnsanlığın geçmişinde köleleştirme, fetih ve sürgün hâkimken, bizim tarihimizde bu durumun yerini göç almıştır. İnsan gruplarının göçleri zamanın başlangıcından beri gerçekleşmiş ve antik metinlere kaydedilmiştir. Güvenlik, barınma, yemek, ekilebilir alanlar arama ve özgürlük umuduyla, insanlar açlıktan, işkenceden, ruhsal baskıdan kaçmak için arayışa girmiştir. Fakat bu binyılın son kırk yılı, tarihte bu güne kadar kaydedilen en büyük göç durumlarına tanık olmuştur. Yaşanan iç savaşlar ve çatışmalar asırlık toplulukları yerinden etmiştir; Sovyetler birliğinin yıkılışı, batı Avrupa'da soykırım saldırılarının ortaya çıkması, Latin Amerika dünyasındaki müdahaleci ekonomiler, Afrika ve orta doğuda devam eden savaşlar ve yoksulluk. Bütün bu insan kaynaklı ve ayrıca doğal nedenler insanları güvenlik arayışına sokmuştur (Foster, 2001).

Göç kişilerin bir yerden başka bir yere geçici ya da kalıcı ikameti anlamına gelir. Göçün sebebi ve amacı ekonomik, sosyal, politik, medikal ve eğlence olabilir. Bu hareketlilik farklı kültür bölgelerine, farklı ulusların arasında ve hatta aynı ülke içinde gerçekleşebilir. Nereden nereye yapılırsa yapılsın, göç kişileri yoğun stres altında bırakabilir. Bireyler ister tek başlarına isterlerse de aileleriyle birlikte seyahat etsin, yeni geldikleri ülkenin onları nasıl karşıladığı, yasal statüleri ve ekonomik faktörler göçe uyum sağlamalarında rol oynar. Aynı kültür içinde hareket eden insanlar bile, örneğin köyden kente göç gibi, stres ve yabancılaşma duyguları yaşayabilirler. Göç öncesi ve sonrası süreçteki kötü çevre ve sosyal destek gibi koruyucu faktörlerin yokluğu, patojenler olarak işlev görerek akıl sağlığının bozulması olasılığını arttırır. Bunların yanında, bireylerin kişilik özellikleri, kültürleri, bireysel istekleri ve oynadıkları rollerdeki performansları ve inançları da akıl sağlığına etki eden faktörlerdir (Bhugra ve Ayonrinde, 2004).

Göç aslında bir stres unsuru olarak görülür, çünkü insanları evlerinden uzaklaştırır ve onları zorlayıcı sosyal, ekonomik ve psikolojik düzenlemeler gerektiren, genellikle tanıdık olmayan bir ortama sokar (Ryan ve ark. 2008). Ayrıca göç ve göç süreci sadece göç eden kişilerde değil, ayrıca bu kişilerin çevresinde de

oldukça fazla stres yaratır (Bhugra ve Ayonrinde, 2004). Yeni kültürler ve üretim ile karşılaşan bireylerin, bu değişikliklere uyum sağlamak ve daha iyi entegrasyon yolları bulmak için bireysel iç şemalarını yeniden yapılandırmaları gerekir. Bu süreci de göçmenler stresli bir şekilde yaşayabilirler (Al-Baldawi, 2002).

Göç ülke içinde ya da farklı bölgeler arasında veya farklı ülkeler arasında gerçekleşebilir. Tüm bu göç türleri, bireyin çevresini ve çevre ile ilişkilerini etkileyen farklı kayıplar doğurur. Birey için ise üç çevre/ortam seviyesi mevcuttur: genetik gibi temel özellikler, tarihi ve yaşam deneyimleriyle bireyin iç şemasını oluşturan mikro-çevre; aile, akrabalar, arkadaşlar, mahalle ve okuldan oluşarak bireyi çevreleyen ve yakın ortamı ifade eden makro-çevre; ve yerel ülkenin kültürünü ve geleneklerini içeren mega-çevre. Bu seviyeler arasındaki mükemmel etkileşim ve karşılıklı girdi çıktılar, iyi olmanın ve zihinsel uyum duygularına ulaşmanın temelini oluşturur (Al-Baldawi, 2002).

Göçle bağlantılı olarak yaşanan kayıplar bu seviyeler arasındaki etkileşimi olumsuz etkiler. Yerli ve bölgesel göç türlerinde, birey genellikle makro-çevreyi kaybetmesine rağmen mega ortamdan hala destek alır. Uluslararası yapılan göçlerde ise hem makro hem de mega ortamda kayıplar yaşanır. Bu nedenle, uluslararası gerçekleştirilen göç genellikle bireyi olumsuz etkileyen ve yaşanan değişiklikler konusunda bireyi daha savunmasız hale getiren daha derin bir psiko-sosyal krizin ortaya çıkmasına sebep olur (Al-Baldawi, 2002). Ayrıca bu üç seviye ile birlikte politik ve ekonomik sebeplerden kaynaklanan stres kişilerin mental durumu üzerinde farklı etkiler yaratır (Bhugra ve Ayonrinde, 2004).

Göçün Aşamaları. Göç süreci genellikle üç aşamadan oluşur: anavatan aşaması, geçici yer değiştirme aşaması ve alıcı ülke aşaması. Bu üç aşamanın tümünü etkileyen farklı birçok faktör vardır. Göçün aşamaları ve bu aşamaları etkileyen faktörler şu şekilde sıralanabilir (Al-Baldawi, 2002).

1. Anavatan aşaması: eğitim düzeyi ve yaş, ait olunan sınıf ve iş, sosyal ve ekonomik koşul, diğer kültürlerle ilgili bilgi ve tolerans, kültürel ve psikolojik geçmiş.
2. Geçici yer değiştirme aşaması: yer değiştirme süreci boyunca yaşanan stres, transit şehir/ülkedeki kalma süresi

3. Alıcı ülke aşaması: göçmenlere karşı tutumlar, kişinin kendisini desteklemesi ve çalışması için imkânlar, beklentilerin yerine getirilmesi, yeni ülkede kalma süresinin uzunluğu, sosyal ağlar, aile durumu ve arkadaşlar, resmi kurumların tavrı, komşuluk ve yeni evin bulunduğu alan.

Göç sürecinin başında göç eden kişi duygusal durumu iyileştiren olumlu ve umut verici beklentiler içinde olur. Bu dönem, bireysel ve sosyal başta olmak üzere çeşitli faktörlere bağlı olarak devam eder. Sonraki dönemde, hâkim olan duygu ise suçluluk ve umutsuzluktur. Burada yaşanan suçluluk duygusunun sebebi yerel ülkede bulunan aile üyeleri ve hala yerel ülkede çok kötü durumda olan arkadaşlardan kaynaklanır. Umutsuzluk duygusu ise gelecek ve aşılması gereken birçok zorluktan kaynaklanır. Göç eden kişi tarafından yaşanan bu duygular, stres ve kaygı riski yüksek olan bireyin psikolojik durumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Bu olumsuz etki sonucunda kişilerde, TSSB, depresyon, yas, bağımlılık, intihar, kaygı ve stres gibi psikolojik sıkıntılar görülebilir (Al-Baldawi, 2002).

Göç eden kişilerin yaşadığı bu sıkıntılar ülkelerini terk eden hemen hemen tüm insanlarda farklı yoğunluklarda ve farklı şekillerde görülebilir. Bunlar göç sürecinin yarattığı ani değişimlerin ve kayıpların bir sonucudur. Daha sonraki bölümlerde detaylı olarak ele alınacak olsa da, kısaca ifade etmek gerekirse, göç eden kişilerin yaşadığı semptomlar; anksiyete, depresif ruh hali, artan kas gerilmesi, yorgunluk, yüksek duyarlılık ve yüksek hassasiyet, huzursuzluk, konsantrasyon bozukluğu, uyku problemleri ve kabuslar, panik atak, menstrüel bozukluk, hipertansiyon, baş ağrısı, gerginlik, kabızlık ve ishal şeklinde ortaya çıkar (Al-Baldawi, 2002).

Yukarıdaki başlıklandırmanın yanı sıra, Bhugra da (2004) göçün ve genel mental rahatsızlıkların etiyolojik modelini aşağıda gösterilen şekilde oluşturmuştur:

Tablo 1

Göçün ve Genel Mental Rahatsızlıkların Etiyolojik Modeli (Kırılganlık faktörleri göçten sonra bireyleri yaygın ruhsal bozukluklara yatkın hale getirir)

Kırılganlık Faktörleri		Koruyucu Faktörler	
Göç-öncesi		Göç-öncesi	
Biyolojik ve psikolojik faktörler		Dayanıklılık gibi Psikolojik faktörler	
Sosyal beceri eksikliği		Yüksek sosyoekonomik statü	
Zorunlu göç		Gönüllü göç	
Zulüm		Hazırlık ve yeterli alışma süreci	
Göç-süreci		Göç-süreci	
Olumsuz yaşam olayları		Güçlü kültürel ve etnik kimlik	
Kayıplar		Sosyal destek ve sosyal ağlar	
Göç-sonrası		Göç-sonrası	
Kültür şoku		Dayanıklılık	
Kültür çatışması		Sosyal destek	
Beklentiler ve başarı arasındaki ilişki			
Uyumsuzluk			

Göç Etmeye Sebep Olan Nedenler. Göç insanlık tarihi kadar eski bir olgu olsa da günümüzde değişen, göçün hızı ve içeriğidir. Bilhassa küreselleşme ile birlikte göç hareketlerinde uluslararası bir boyutta artış yaşanmaktadır. Doğu ve batı arasındaki yaşam koşullarındaki derin fark, geçmişte olduğu gibi günümüzde de göçün yoğun olarak doğudan batıya gerçekleşmesine sebep olmaktadır. Göç, doğu-

batının yanında farklı yönleri içermektedir ve çok çeşitli nedenlere dayanmaktadır. Bunlar genel olarak doğal, siyasi, sosyal ve ekonomik nedenler olarak üç ana başlıkta toparlanabilir (Bilen, 2018).

Doğal nedenlerle gerçekleştirilen göç deprem, sel, heyelan, kuraklık, çölleşme, sular altında kalan adaların boşaltılması ve volkanik patlamalar gibi doğal afet kaynaklı olabilir. Siyasi sebeplerle yapılan göçler ise birincil ya da ikincil sebeplerden gerçekleşebilir ve bunlar savaşlar, terör, etnik baskılar, cinsel, ırksal, dinsel, politik ve kültürel ayrımcılık şeklinde sıralanabilir. Eğitim, sağlık, kültürel etkinlikler ve sosyal yaşamı içeren göçün sosyal nedenleri ise, genel olarak gidilecek yerdeki olanakların daha cazip olmasından kaynaklanır. Son olarak, kişilerin kendi ülkesinde yaşadığı ekonomik sıkıntılar ve gidilen yerdeki iş fırsatları ve yaşam standartlarının yüksekliği göçün ekonomik nedenlerle gerçekleştirilmesine sebep olabilir.

Günümüzde özellikle toplu göç hareketinin belirleyici unsuru siyasi sebeplerdir. İnsanlar çatısı altında yaşadıkları devletlerde politik baskılara, ayrımcılığa ya da insan hakları ihlallerine maruz kaldıklarında, yaşamış oldukları yerleri terk ederek yeni bir yer arayışına girerler. Yaşadığımız bu dönemde göçün büyük artış göstermesinin sebeplerinden biri savaş ve iç çatışmaların yaratmış olduğu şiddettir. Fiziksel şiddetten psikolojik şiddete kadar şiddetin her türüsüne sebep olan bu savaş ve iç çatışmalar insanları hem temel hem de psikolojik ihtiyaçlarından yoksun bırakarak psikolojik yıkıma uğrattır (Çağlayan, 2011).

Göçmen ve Mülteci Kavramları Arasındaki Fark. Uluslararası yasal söyleme göre, mülteci ifadesi ırk din ve politik ideolojilerden dolayı kendi ülkesini zulüm, şiddet ve hapis cezasından kurtulmak için terk edenlere söylenir (Farbey, 2006). Kısacası baskı sonucu ülkesini terk etmek zorunda kalan kişi mülteci olarak tanımlanır. Göçmen ise yaşamak ve çalışmak için yabancı bir ülkeye giden bireylerdir. Göçmen ve mülteci kavramları her ne kadar aynı anlama geliyor gibi görünse de iki kavram arasında ciddi farklar vardır ve bu farklar 5 temel noktaya dayanır (Akhtar, 2018a). İlk fark, mültecinin ülkesinin terk etmeye zorlanması iken göçmenin gönüllü olarak ülkesini terk etmesidir. Yani göçmen daha iyi bir hayat için ülkesini terk ederken, mülteci baskı, zulüm, savaş ve şiddetten kaçmıştır. İkinci olarak, göçmen göç etme sürecinden önce buna kendini psikolojik ve ekonomik

olarak hazırlamak için daha fazla vakit bulurken mülteci ayrılacağından habersizdir ya da bundan hiçbir şekilde haberi yoktur. Üçüncü noktada, göçmenin evinden ayrılması onun için daha az travmatik olaylara bağlıyken mültecinin ülkesinden ayrılması savaş ve şiddetin yaratmış olduğu yıkıcı durumlara bağlıdır. Dördüncüsü, yukarıda bahsedilen sebeplerden dolayı göçmen memleketini tekrar ziyaret etme olasılığına sahip olabilir ve bu durum göçmende “aidiyet bağı” devam ettirir. Mülteci ise göçmene kıyasla bu olasılığa çok daha az sahiptir ve kaybolan “aidiyet bağı” ile başa çıkmak zorundadır. Son olarak, göç öncesi süreç ve göç sürecinden ziyade iki grubun göç sonrasında yeni geldikleri ülkedeki karşılaşma şekilleri önem arz eder. İlk grup olan göçmenin yeni geldiği ülkedeki sosyo-politik durumu ve nüfus tarafından karşılaşma şekli mülteciye kıyasla, her ikisine de şüpheyle yaklaşılsa da, daha fazla konukseverliği ve daha az gönülsüzlüğü içinde barındırır.

Türkiye’de Göç ile İlgili Yaşanan Güncel Durum. Birçok ülke ve uluslararası topluluk belli sebeplerden dolayı göç etmek zorunda kalan ve hakları elinden alınan insanların güvende olmalarını sağlamak için çeşitli girişimlerde bulunmaktadır. Bu ülkelerin başta gelenlerinden biri Türkiye’dir. Türkiye savaş ve çatışmalardan kaynaklı göçlere en çok maruz kalan ülkelerden biridir. Kuruluşundan günümüze kadar Türkiye, göç etmek zorunda kalan yaklaşık olarak 5 milyondan fazla insana kapılarını açmıştır (Türkiye Göç İdaresi, 2019). Bu süre içerisinde yaşanan en büyük göç dalgası 2011 yılında Suriye’de yaşanan savaştan dolayı gerçekleşmiş ve yaklaşık 5,6 milyon kişi Türkiye başta olmak üzere birçok ülkeye göç etmek zorunda kalmıştır. 2018 Mart verileri, Suriye’den Türkiye’ye göç eden 3,5 milyondan fazla insanın olduğunu göstermektedir. Suriyeli mültecilerin yanı sıra Türkiye özellikle Afganistan başta olmak üzere Orta Asya’dan gelen birçok göçmene kucak açmaktadır.

Türkiye coğrafi olarak bulunduğu konum ile göç yolları üzerinde bulunmaktadır. Bundan dolayı Türkiye tarih boyunca göç eden kişiler için hem bir geçiş güzergâhı hem de göç edilen bir yer olmuştur. Sürekli olarak devam eden bu göç durumu, Türkiye’nin göç edenler konusunda onların durumlarını ve haklarını belirleyecek kararlar almasına sebep olmuştur. 1951 Cenevre sözleşmesine 1961’de imza atan Türkiye, Avrupa’da yaşanan olaylardan dolayı Türkiye’ye sığınmak isteyen kişileri mülteci olarak alacağını bildirmiştir. 1994’teki İltica ve

Sığınma Yönetmeliği'ne dayanarak, Türkiye Avrupa dışından sığınma talebiyle gelen ve üçüncü bir ülkeye yerleştirilinceye kadar burada ikamet eden kişileri sığınmacı olarak tanımlamıştır. 2014'te yürürlüğe giren geçici koruma kanunu ile de, ülkesinden zorunlu olarak ayrılan kişilerin uluslararası koruma için başvuruları bireysel olarak kabul edilmediğinden bu kişiler geçici koruma altına alınmıştır (Asar, 2016).

Göç ve Psikoloji İlişkisi

Göç eden kişinin eski çevresinden kopup yeni çevresiyle bütünleşmesi kişinin o ana kadar oturmuş benliğinin bir kısmından vazgeçmesi anlamına gelmektedir. Eski çevre ile yeni çevre arasında fark ne kadar büyükse vazgeçilmesi gereken şeyler de o kadar fazla olacaktır. Eski yeni arasındaki bu ani değişiklik insan zihni üzerinde sürekliliği bozucu bir etki yaratır (Ginberg ve Ginberg, 1989). Sürekliliğin bozulmasıyla kişinin deneyimlerindeki süreklilik aksar ve kimlik hissinde değişimler meydana gelebilir. Göç eden kişilerde günlük rutinin kaybı ile meydana gelen, yapısal bağlarının kopması ve değişmesidir. Bu da temel ihtiyaçların tekrar özne görevi gördüğü çocukluk evresine ve bilinmeyen dilsel bağlamdan dolayı bağımlı olunan konuma geri dönmeye sebep olur (Cavazzoni ve ark. 2017).

Yeni bir yere göç etmek bireyin kimliğinde uzun soluklu ve ciddi değişimlere sebep olur. Kişinin ülkesini terk ederken ardında bıraktığı yiyeceği, yerel müziği, alıştığı ve yadsımadığı sosyal durumu ve dili derin bir kayıp hissi yaşatır (Akhtar, 2018a). Bir çok yazar, milyonlarca insan için göçün, insanın adaptif kapasitesini etkileyebilecek ve zihinsel veya fizyolojik problem, semptom veya hastalıkları tetikleyebilecek yoğun stres düzeyi taşıyan bir süreç olduğunu bildirmiştir (Bustamante, Cerqueira, Leclerc ve Brietzke, 2018).

Psikolojik Açıdan Göçün Aşamaları. Göç her ne kadar tek seferde yaşanan bir durum gibi gözükse de aslında karmaşık bir olgudur. Göç olgusundan bahsederken birçok faktör işin içine girmektedir. Göç aslında üç aşamadan meydana gelir: göç-öncesi, göç-süreci ve göç-sonrası. Göçün psikolojik yansımalarını incelerken bu üç evrede meydana gelen olumsuzlukları irdelemek önemlidir. Desjarlais ve arkadaşlarına göre (1995, akt. Cavazzoni ve ark. 2017) göçün sadece kendisi değil, göçten önce, göç sürecinde ve sonrasında yaşanan psikolojik olayların hepsi psikolojik rahatsızlıklara sebep olur. Göç süreci üç

aşamadan oluşsa da, literatüre göre, psikolojik rahatsızlıklara yol açabilecek travmatojenik deneyimler için potansiyeli bulunan dört aşama vardır (Foster, 2001):

- 1) Göç-öncesi travması: Göçten önce yaşanmış olan ve yer değiştirmenin baş belirleyici olduğu olaylar.
- 2) Göç-sürecinde yaşanan travma: Yeni bir ülkeye giderken yolda yaşanmış travmatik olaylar.
- 3) Geçici yerleşme travması: İltica ve yeniden yerleştirme sürecinde travmatojenik deneyimlerin devam etmesi
- 4) Ev sahibi ülkede yaşanan travma: İşsizlik, yetersiz destek ve azınlıklara yapılan ötekileştirmeden dolayı ev sahibi ülkede standartların altında yaşam koşulları

Göç-öncesi yaşanan olumsuz deneyimlerden dolayı mülteciler yüksek oranda psikolojik rahatsızlık gösterirler. Dünya genelindeki zorla yerinden edilmedeki son artış, mültecilerin akıl sağlığıyla ilişkili faktörlerin anlaşılmasını gerektirmektedir. Göç-öncesi travma, mültecilerin ruh sağlığı sonuçlarının önemli bir yordayıcısı olarak kabul edilirken, araştırmalar yerleşim ortamındaki göç sonrası stres faktörlerinin etkilerine giderek daha fazla odaklanmaya başlamıştır (Li, Liddell ve Nickerson, 2016). Mültecilerin yaşadığı göç deneyimini psikolojik refah üzerinde uzun süreli etkileri olabilecek şiddet, savaş ve zulüm ile güçlü bir ilişki içindedir. Göç-sonrası süreci içine alan yeniden yerleşim süreci de zaten savunmasız olan bu insanların ruh sağlığını daha fazla etkileyebilecek önemli zorlukları içinde barındırır (Fazel, Wheeler ve Danesh, 2005).

Araştırmalar mülteci gruplarının psikolojik bozukluklarının yaygınlık oranının genel nüfusa göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Fazel, Wheeler ve Danesh, 2005). Yerinden edilmiş kişiler üzerine yapılan 181 çalışmanın meta-analizinde, bu popülasyonda TSSB, depresyon ve anksiyete bozukluğunun sıkça ortaya çıktığı görülmüştür (Gorst-Unsworth ve Goldenberg, 1998). Ayrıca, yapılan diğer çalışmalar, mültecilerin sadece menşei ülkede ve yerinden edilme sırasında çok sayıda farklı türden travmatik deneyime maruz kalmayla sınırlı kalmadıklarını, bu deneyimleri doğası gereği tekrarlayarak uzun

süre yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır (Karunakara ve ark. 2004; Nickerson ve ark. 2015).

Göç-öncesi ve göç-sonrası faktörlerin göçmenlerin psikolojik iyiliği üzerindeki etkisini doğrudan karşılaştıran araştırmalar, göç-sonrası faktörlerin göç-öncesi travmanın etkisi üzerinde olumsuz zihinsel sağlık sonuçlarıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuştur (Li, Liddell ve Nickerson, 2016). Avustralya'da yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada, göç-öncesi deneyimlerden dolayı travmatize olmuş kişilerin göç-sonrası stresten dolayı mental sorunlarının daha da şiddetlendiği sonucuna ulaşılmıştır (Silove, McIntosh ve Becker, 1993). Ayrıca göç-sonrası faktörlerin travmadan dolayı acı çeken bireylerin psikolojik rahatsızlıklarını daha da şiddetlendireceği bildirilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise göç-öncesi faktörlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin kalıcı olduğu ve bu durumun göç-sonrası süreci hem doğrudan hem de dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Chou, 2009).

Aslında, bu konuda yapılan araştırmalar her dört aşamanın da psikolojik açıdan göç eden kişiler üzerinde ciddi etkiye sahip olduğunu gösterir. Chung ve Kagava-Singer (1993), bazı güneydoğu Asya grupları arasında göç-öncesi travmaya maruz kalmanın göçten beş yıl sonra bile kişiler üzerinde psikolojik etkilerinin olduğunu tespit etti. Steel ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada (1999), göç-öncesinde yaşanan olayların neden olduğu travma riskinin psikiyatrik belirtilerdeki varyansın % 20 sine tekabül ettiği ortaya çıktı. Ayrıca bu çalışmada göç-sonrası stres faktörlerinin semptomatik rahatsızlığa % 14 oranında katkıda bulunduğu tespit edildi.

Göçün Koşulları ve Sebeplerinin Psikolojik Etkilerdeki Rolü. Göç sonrasında yaşanacak olan olası psikolojik rahatsızlıklar göç etme koşulları ve sebepleri ile yakından ilişkilidir. Yaşanacak psikolojik olayları belirlemede birçok unsur devreye girer. Bunlardan ilki göçün geçici olarak mı gerçekleştirildiği, yoksa kalıcı mı olduğudur. Örneğin eğitim almak için başka bir ülkeye belirli bir süre için giden bir öğrenci ile ülkesindeki savaştan kaçarak bir daha geri dönemeyecek olan bir mültecinin yaşayacaklarının psikolojik yansımaları farklı olacaktır. İkinci önemli nokta, ilki ile bağlantılı olarak, kişinin kendi ülkesini terk etmesinin bir seçim mi yoksa bir mecburiyet mi olduğudur. Kendi isteğiyle ayrılacak olan kişi kendini hem

psikolojik hem de ekonomik olarak buna kısmen hazırlamıştır. Fakat aniden gitmek zorunda kalan kişilerde, örneğin, daha önce kurulan bağlar bir anda kopar, yas süreci sekteye uğrar ve bu durum gidilecek yerde ciddi uyuşmazlıkların ortaya çıkmasına sebep olur. Üçüncü olarak, Göç eden kişinin ülkesine tekrar dönüp dönemeyeceği, ziyaret edip edemeyeceği ya da orayla tekrar iletişim kurup kuramayacağı göçün psikolojik sonuçları üzerinde önemli bir rol oynar. Ülkesine istediği zaman geri dönebileceğini ve oradaki aileyle istediği zaman iletişime geçebileceğini bilen bir öğrencinin “duygusal ikmale” erişimi ile savaştan kaçarak yıkılan ülkesine bir daha geri dönemeyeceği bilen bir mültecinin “duygusal ikmale” erişimi arasında ciddi bir uçurum vardır. İlkinin “duygusal ikmale erişim” i ikincisine oranla çok daha fazladır, böylece ikincisine göre daha az acı çeker. Son olarak, ülkesinden ayrılarak yeni bir ülkeye gelen kişinin uyumundaki başarı ya da başarısızlık ve bunun sonucunda yaşanacak olan psikolojik rahatsızlıklar ayrılma nedeniyle doğrudan ilişkilidir. Daha yüksek bir yaşam standardına ulaşmak için göç eden biriyle, baskı, savaş ve şiddetten kaçan birinin uyum süreci ve bunun psikolojik yansımaları birbirinden çok farklıdır (Akhtar, 2018a).

Psikolojik Etkileri Bakımından Mülteci ve Göçmen Arasındaki Fark. Önceki sayfalarda mülteci ve göçmen arasındaki fark açıklanarak her ikisinin de göç etme nedenlerinin ve şekillerinin farklı olduğu açıklandı. Bu farkın önemli olduğu nokta aslında kişiler üzerindeki psikolojik yansımalarıdır. Göçün isteğe bağlı gerçekleşmesiyle bunun kısmen de olsa gönüllü yapılması mental sağlığı farklı şekillerde etkilemektedir. Çoğunlukla şiddet ve çatışmadan kaçan mültecilerin TSSB ve depresyon için göçmenlerden daha yüksek risk altında oldukları kabul edilir (Mollica ve ark. 2001). Ayrıca mültecilerin travmatik olayları bildirmeleri daha olasıdır. Fakat travmatik olayları bildirme oranının göçmenlerde de fazla olduğu görülmüştür (Rasmussen ve ark. 2012).

Mülteciler için göç-öncesinde yaşadıkları olaylar TSSB ve depresyon için belirleyici olurken, göçmenler için bu durum göç-sonrası süreç için geçerli olabilir. Mültecilerin daha ağır bir göç süreci yaşamaları, sosyal ekolojide bir çöküşe maruz kalmalarına sebep olur. Bu nedenle onların göçmenlere kıyasla daha sonraki stres faktörlerini deneyimleme olasılıkları daha yüksektir (Rasmussen ve ark. 2012). Göçmenlerde ise genellikle ev sahibi ülkede kalma süresinin artmasına paralel

olarak refahta bir düşüş yaşanır. Kültürlenme ve diğer faktörlerinde buna eklenmesiyle psikolojik sıkıntıların ortaya çıkma riski daha da artar (Farley ve ark. 2005). Aslında göçmenlerin yaşadığı bu durumdan mülteciler de etkilenmektedir.

Mülteci ya da zorunlu olarak göç eden kişilerde mental sorunların görülme oranının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Pernice ve Brook, 1994). Savin ve arkadaşlarının yürütmüş olduğu çalışmada (2005) savaş dışındaki nedenlerle ülkesini terk eden insanların mental sağlığının savaş dolayısıyla ülkesini terk edenlere göre daha iyi olduğu görülmüştür. Yapılan başka bir araştırmanın sonucuna göre ise de zorunlu göçün depresyona elverişli bir ortam yarattığı sonucuna ulaşılmıştır (Hwang, Cao ve Xi, 2010). Her ne kadar mültecilerin yeni ülkeye göç etme sebepleri arasında göçmenlere kıyasla daha yüksek oranda savaşa maruz kalma ve bunun sonucunda TSSB ve depresyon semptomları geliştirme olsa da, zaman geçtikçe bu iki grup arasındaki risk eşitlenir (Rasmussen ve ark. 2012).

Göç Sürecinde Yaşanan Tehdidin Yansımaları. İnsan tehlike içerisinde olduğunda hem beden hem de zihin bu tehlikeye entegre bir tehlike uyarı sistemi içerisinde cevap verir. “Kuvvet doğaninki olduğunda, afetten söz ederiz. Kuvvet başka bir insanınki olduğundaysa, vahşetten söz ederiz.” Travmatik olaylar insanlara kontrol, bağ kurma ve anlam duygusunu veren olağan davranış sistemlerini alt üst eder (Herman, 2017). Tehdit ilk olarak sempatik sinir sistemini harekete geçirerek kişinin adrenalin hücumuna maruz kalmasına ve teyakkuz durumuna geçmesine sebep olur. Tehdit olağan insan algısını değiştirerek çoğu zaman acı, yorgunluk ve açlığın hissedilmemesine sebep olur. Ayrıca tehdit korku ve öfke gibi bazı duyguların yoğun yaşanmasına sebep olur. Bütün bu bileşenler kişiyi ya kavga etme ya da kaçma eylemlerini uygulamaya zorlar. Kişi göç ve göç sürecinde yaşadığı tehdit algısıyla yüz yüze geldiğinde, zihninde oluşturmuş olduğu eylem-tepki mekanizması sekteye uğrar. Algılar hatalı olmaya, duyular işlevsizleşmeye başlayabilir. Verilen saldırganca tepkiler mevcut durumun karşılığı olmamaya başlar ve otonom sinir sistemi organizmayı geri kalanından tamamen ayrılabilir (Kardiner, 1947, akt. Herman, 2007).

Psikolojik Açıdan Sonuca Etki Eden Öğeler

Önceki sayfalarda göç-öncesi, göç-süreci ve göç-sonrasında yaşanan şiddet, baskı, işkence ve süreç içerisinde yaşanan diğer olumsuzlukların kişilerin psikolojik durumlarını nasıl etkilediğine değinildi. Bu bölümde ele alınacak olan, göç sürecinde yaşananlardan ziyade, göçmen ya da mültecilerin demografik özelliklerinin ve terk edilen ülke ile göç edilen ülke arasındaki farklılıkların bu kişilerin psikolojik durumlarına nasıl etkide bulunduğu.

Duygusal İkmale Erişimin Psikolojik Etkisi. Batı psikolojisinde duygular iç fizyolojik durumları üreten içsel durumlar ya da duygular olarak kabul edilir ve kişinin sözlü ya da sözsüz davranış biçimleriyle tanınır. Duygular psikolojik, sosyal veya kültürel nedenlerle bastırılabilir, çarpıtılabilir veya abartılabilir. Ayrıca, bazı duygular ya da ifade edilme biçimleri hastalık olarak adlandırılabilir. Duygular, sembolik çağrışımların vurguladığı kullanımla anlam içine giren deyimler (müzik, şiir, dans, sanat formları, vb.) olarak ifade edilebilir (Ata ve Morrison, 2005).

Duygusal ikmal terimi Furer tarafından ortaya atılmıştır. Güvenli bağlanma, anne ile çocuk arasındaki güvenli bağlanma gibi çocuğun genişleyen dış dünyasını keşfetmek için her gidişinden sonra annesine güvenle geri dönmesini tarif eder. Her geri dönüşünde annesinin orada onu beklediği bilen çocuğun güveni artar. Annenin bu şekilde sağlam ve istikrarlı olarak içselleştirilmesi yaş ilerledikçe bu temas gereksinimini azaltır (Mahler ve ark. 2003). Bu aslında göçmen ya da sürgünün anavatanı ile olan ilişkisini metaforik olarak anlatır. Tıpkı anne ile çocuk arasındaki ilişki gibi, anavatanından ayrılan kişi de ruhsal olarak dışarıdan gelecek olan yardıma ihtiyaç duyar. Böyle bir durumda göçmen ya da mülteci için yardım kaynağı anavatanıdır. Bu kişinin anavatanındaki ailesiyle iletişimde olması ya da orayı ziyaret edebiliyor olması güncel ya da harici ikmal demektir. Bu metaforik söylemde anavatan olgusu sadece bir toprağı ya da bir bölgeyi kast etmez. Anavatan dışardan gelebilecek olan her türlü duygusal ikmal anlamına gelir. Kişiyile birlikte göç etmiş olan aile, arkadaş ya da soydaşları da kişi için duygusal ikmal sağlar ve buna dahili ikmal adı verilir. (Akhtar, 2018a).

Duygusal ikmale erişim, göç eden kişilerin göç sürecinde yaşadığı olumsuzlukların etkilerini ciddi oranda arttırıp azaltabilir. Sarsılan temel güvenlik duygusunu tekrar sağlamak ve pozitif bir kendilik algısı için, göç eden kişiler

başkalarının yardımına ihtiyaç duyarlar. Göç ya da sürgün gibi travmatik olaylar ilişkilerde her zaman hasara sebep olur. Bozulan bu ilişkiler mağdurun sosyal dünyasındaki insanlar tarafından onarılabilir. Kişi yaşamış olduğu olumsuzlukların etkisini destekleyici tavır sergileyen çevresi yardımıyla azaltabilir. Fakat eğer bu destekten yoksunsa ya da sosyal çevresinden art niyetli ve düşmanca tepkiler alıyorsa, kişinin mental durumu daha da kötüye gider (Herman, 2007).

Göçün hemen sonrasında psikolojik semptomlar yaşayan kişiler için öncelikli olan güven formlarının asgari düzeyde yeniden inşa edilmesidir. Bazen yaşadığı ciddi olumsuzluklardan dolayı kendini çaresiz hisseden kişi için yanında anlayışlı tek bir insanın bile varlığı bu kişiye yardım edebilir. Eğer kişinin çevresinde ona destek sağlayacak ailesi, eşi ya da arkadaşları varsa, onların bu kişiye sağlayacağı koruma ve güven kuvvetli bir sağaltım etkisi yaratır (Herman, 2007). Aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerlerinin desteğinin yaşanan ruhsal bozukluğun etkilerini azalttığı bilinmektedir. Çoğu araştırma, toplumsal desteğin göç sonrasında yaşanan travmanın etkilerini azaltma konusunda ciddi değişkenlerden biri olduğu sonucuna varmıştır (Briere ve Scott, 2016). Tek başına göç eden kişilerin geldikleri ülkede duygusal destek bulamamaları ve yakınlarıyla uzaktan iletişim kurmak zorunda kalmaları bu kişilerde üzüntü seviyesini arttırabilir (Bhugra, 2004).

Aileden ayrılma ve ailenin verdiği duygusal destekten yoksun kalma, göç eden kişilerin psikolojik iyi oluşlarına olumsuz etkide bulunur. Araştırmalar, geçmişte yaşanan kişisel travma ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin birbirinden ayrı olan aile üyelerinin yeniden birleşmesi ile hafifleyeceğini göstermiştir (Rousseau, Mekki-Berrada ve Moreau, 2001). Bunun yanında, Iraklı mültecilere yönelik bir çalışmada, yakın aile üyelerinden ayrılanların, ayrılmayanlara kıyasla daha fazla zihinsel sağlık sorunu yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Vickers, 2017). Göç eden kişilerin sosyal izolasyon sonucunda duygusal destekten yoksun kalması, bu kişilerde psikolojik sorunların ortaya çıkmasıyla ilişkilidir (Li, Liddell ve Nickerson, 2016).

Kişiliğin ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Etkisi. Kimlik, kişinin benlik algısının veya bireyler olarak kendimizi başkalarından ayrı olarak benzersiz bir şekilde nasıl gördüğümüzün bir bütünüdür ve ırksal, kültürel ve etnik kimlikler de bunun bir parçasıdır (Bhugra ve Becker, 2005). Oatley ve Bolton (1985), kışkırtıcı ajanlar olarak yaşam olaylarının kendilik ve benlik için tehditler oluşturduğunu ve

yeni roller ile yeni tutumlar gerektirdiğini belirtmiştir (akt. Van Tilburg ve Vingerhoets, 2005). Benlik rolü duygusu, sosyal bağlamda günlük etkileşimlerle sağlanan kanıtlara bağlıdır. Role saygı duyan ve onunla anlamlı bir şekilde etkileşime giren diğer kişiler kişinin rolünü güçlendirir. Karşılıklı olarak yaşanan bu durum korunmadığında rol çöker ve tehdit altına girer. Böylece, geçişi takiben, yeni rollere uyumun bir parçası olarak zorlanma meydana gelebilir. Göç olgusu bu bağlamda ele alındığında, bireyler için yeni rolleri gerekli kılar (Van Tilburg ve Vingerhoets, 2005). Ayrıca bireylerin benlik kavramını yeniden düşünmelerine ve hatta değiştirmelerine neden olarak bu bireylerde strese neden olabilir (Bhugra ve Ayonrinde, 2004).

Göç sürecinde yaşanan birçok olumsuzluğun insan bedenine ve zihnine etkisi aslında mağdurun kişiliği ile yakından ilişkilidir. Yani sahip olunan kişilik özellikleri göç etmeye karar verme sürecinde, göç sürecinde ve sonrasında yaşanan olaylara nasıl tepki verileceğini belirlemede önemli bir rol oynayabilir. Belli gruplardaki kişilik tipleri göç etmeye daha yatkın olabilir. Örneğin bir yere bağlanma problemi yaşayan şizoid bireyler ve narsistik bireylerin hırs dolu bir yaşamlarının olması onları göç etmeye daha yatkın hale getirebilir. Ayrıca, antisosyal bireylerin hayatta sürekli yenilik arayışında olması ve kendisinin sürekli başkaları tarafından ezildiğini hisseden paranoid bireylerin bu durumu onları göç etmeye yatkın gruplar arasına sokabilir. Sadece kişilik tiplerine bakarak böyle bir sonuca varmak mümkün görünse bile göç etme kararı almadan önce yaşanan olumsuzluklar, mental ve sosyoekonomik faktörler gibi değişkenlerin göçün karmaşık etkileşimine olan yansımalarını göz önünde bulundurmak da elzemdir (Akhtar, 2018a).

Birincil ve ikincil insan tiplerinin de göçe tepkisi farklı olabilir. “Nesneye yapışan” (Grinberg ve Grinberg, 1989) adı verilen temas arayan, nesne biriktiren ve güvenlik odaklı birincil tip insan anavatanından ayrılırken ilk aşamada daha fazla zorluk yaşayabilir. Bu ilk aşamadan sonra bağlanacak yeni nesnelere bulan birincil tip kişiler ilk baştaki zorluğu aşarak sakinleşebilirler. “Nesneden kaçan” adı verilen heyecan arayan, yenilik peşinde olan ve bağımsızlığına düşkün ikincil tip insan ise göç sürecinin başlangıcını yenilik ve heyecan arayışıyla huzurlu bir şekilde geçirebilir. Fakat bu heyecan ve yenilik geçtikten sonra huzursuzluk yaşamaya başlayabilirler. Aslında kişilerin nesne ile olan bu ilişkisi göç sürecine nasıl uyum

sağlayacağını belirleyen faktörlerden biridir. Ayrıca bireyselleşme konusunda sıkıntı yaşayan kişiler için anavatana olan özlem çok fazla olacağı için bu kişilerin yeni topraklara uyum süreci de daha sıkıntılı olacaktır (Menges, 1959).

Göçten sonra yaşanan, örneğin, travma ve TSSB her ne kadar yaşanan olayların doğasına bağlı olsa da bireysel farklar ve kişilik yaşanacak semptomların türünü belirlemede etken bir faktördür. İki mağdurun yaşadığı olay birebir aynı olsa bile verecekleri reaksiyon çoğu zaman birbirinden çok farklıdır. Örneğin TSSB yaşayan muharip gazilerle gerçekleştirilen bir çalışmada, her birinin semptomunun bireysel ve çocukluk geçmişleriyle, duygusal çatışmaları ve adaptasyonlarıyla ilişkili olarak farklılaştığı görülmüştür (Haas ve Hendin, 1985). Yaşanan olumsuzluklardan dolayı depresyon yaşayan bireylerin güçlü merhamet duygusuna sahip insanlar olması olasıdır. Antisosyal davranışlar sergileyen bireylerde ise depresyon yerine öfke, sinir ve asabiyetin hâkim olması daha olasıdır. Ayrıca strese karşı dayanıklı olan kişilerin daha sosyal olduğu ve problemlerle başa çıkma mekanizmalarının daha gelişmiş olduğu tespit edilmiştir (Gibbs, 1989). İkinci dünya savaşında yer alan muharip gazilerle yapılan bir araştırmanın sonucunda herkesin bir kırılma noktasına sahip olduğu görülmesine rağmen kırılma seviyesi kişiden kişiye farklılık gösteriyordu (Grinker ve Spiegel, 2015). Özetle söylemek gerekirse, “bizler kişiliğimizin kırılman olduğunu öğrendik, kişiliğimiz hayatlarımızdan daha çok tehlike altındadır” (Herman, 2007).

Kültürleşmenin Psikolojik Etkisi. Kültürleşme, dil, kültürel ve etnik kimlik, tutumlar ve değerler, gelenekler ve sosyal ilişkiler, cinsiyet rolleri, yeme düzenleri, sanatsal ifadeler ve iletişim dahil olmak üzere göçmenlerin yaşamlarının birçok yönündeki değişiklikleri içeren çok boyutlu bir süreç olarak tanımlanmaktadır (LeMaster ve ark. 2018). Ayrıca Berry (2005) kültürleşmeyi, farklı kültürlerden grupların ya da kişilerin uzun süreli etkileşimi ve bunun sonucunda meydana gelen değişim olarak tanımlamıştır. Ne sebeple gerçekleştirildiğine bakılmaksızın, göçün en önemli öğelerinden biri göç eden kişilerin tanıdıkları ve bütünleştikleri kültür ortamından ayrılarak yeni bir kültürel alana girmesi ve bunun sonucunda da ortaya çıkan kayıp, yas ve uyum problemleriyle baş etmek zorunda kalmasıdır.

Kültür ve psikolojik yapının karşılıklı etkileşiminden dolayı, göçten sonra kişinin dünyayı ve ilişkileri anlamak için kullandığı referans sistemleri artık aynı

olmaz ve bu durum münferit kimlik değişimlerine sebep olur. Hatta bu durum ebeveyn ve çocuk arasındaki kültürel aktarımı bile belirler hale gelir (Batista-Pinto Wiese, 2010). Farklı bir kültürel alanda büyüyen göçmen ya da mülteci için yeni yerleştiiği yerin kültürü birbiriyle uyumsuzdur. Bu kişi insanlarla konuşma ve tepki verme şeklini eski alana göre dizayn etmiştir, fakat şimdi verdiği tepkilerden dolayı yeni alanda çok fazla dikkat çekmesi ve uyum sağlamak adına her şeyi doğru yapmaya çalışmak için düşünmesi bu kişide uzun süre devam edecek kültür şokunun ilk belirtilerini oluşturmaktadır.

Kültür şoku, bireyin yeni kültürden beklentilerini ihlal eden ve kendi kültürlerine olumsuz değer vermelerine neden olan ani ve hoş olmayan duygular olarak tanımlanabilir (Bhugra ve Ayonrinde, 2004). Kültür şoku, önemli psikolojik ödüllerin belirsizliğinden kaynaklanan bir stres reaksiyonu olarak görülebilir. Bu nedenle göçmenler, bir uyum sürecine ulaşana kadar karışık, endişeli, ilgisiz ve öfkeli olabilirler. Oberg (1960) kültür şokunun altı yönünü tanımlanıştır:

1. Şekil değiştirme
2. Kayıp ve yoksunluk hissi
3. Yeni kültür üyelerininin red edilmesi
4. Rol beklentisi ve rol karışıklığı
5. Sürpriz kaygı ve öfke
6. İktidarsızlık duyguları

Kültür şoku bir tür duygusal reaksiyondur. Bu duygusal reaksiyon basit bir ihtiyaç olan davranışı anlamak, kontrol etmek ve tahmin etmek konusunda nihaidir. Yakınlık/tanıdırlık duygusunun eksikliği giysilere, görgü kurallarına, yemeklere, eğlenceye ve hatta yapılara kadar genellenebilir. Kültür şoku, bu yüzden bir tür stres tepkisi olarak görülebilir ve bu stres tepkisi belirsiz psikolojik ve fiziksel ödülleri kapsayabilir. Bu yüzden göç eden kişiler tekrar düzen duygusu oturana kadar endişeli, kafası karışık ve bazen de ilgisiz olarak kalmaya devam edebilir (Bhugra, 2003).

Kültürlenme, farklı davranış ve sosyal yaşam olaylarında düzensizlik yaratır. Kültürlenme her zaman başarılı ya da başarısız olan bir süreç değildir. Kültürlenme

süreci strese neden olabilir ve buna kültürlenme stresi denir. Terim kültürlenme süreci içerisinde stresörlerin kaynağa sahip olduğu bir tür stresi ifade eder. Kültürlenme stresi için önemli olan marjinallik şeklidir. Birey kültürlenme sırasında marjinalleştiğinde, eski kültür yitirmeye başlanır, ancak yeni kültürün dâhil edilmesi henüz gerçekleşmemiştir. Burada dışlama ve geri çekilme yoluyla geleneksel kültür ve daha büyük toplumla kültürel temas kaybı yaşanır (Berry ve ark. 2002).

Levine'ye göre "kültürlenme stresi" farklı bir ülkeye gidildikten sonra kültürün yeniden düzenlenme sürecinin bir parçasıdır (akt. Batista-Pinto Wiese, 2010). Bu stres bireyin doğup büyüdüğü kültürden farklı bir kültürde işlev görmeyi öğrenmek zorunda kalmasından kaynaklanır. Göçmen ve mülteciler, yeni çevrelerinin çok farklı olacağını ummazlar. Fakat bu insanların birbiriyle ilişki içinde olmaları ve arkadaşlıklar kurma ve sürdürme şekilleri farklılaşacak, çocukların okullara gitme ve sosyalleşme biçimleri değişecektir. Alışveriş yapmak ya da adres sormak gibi günlük rutin işler bile dil bariyeri ve derin kültürel yanlış anlamaları da içinde barındıracak şekilde büyük sıkıntılara sebep olabilir. Bunların sonucunda yeni göçmen ve mültecilerin hissedeceği şey orijinal kültürlerinin yeni kültür tarafından tehdit edildiğidir (Ullman, 1997).

Berry'e göre (1997) kültürlenme modeli dört boyutu içerir: entegrasyon asimilasyon, ayrılma ve marjinalleşme. Entegrasyon, orijinal kültürün korunmasının yanı sıra misafir olunan kültürle etkileşimde bulunmayı ima eder. Asimilasyon, misafir olunan kültüre tamamen adapte olurken orijinal kültür kimliğini devam ettirememeye anlamına gelir. Ayrılma ise, orijinal kültüre güçlü bir şekilde tutunurken misafir kültürü reddetmek demektir. Son olarak marjinalleşme, orijinal kültürü elde tutmanın mümkün olmadığı bir pozisyonu, fakat, aynı zamanda, misafir kültürü de geliştirememeye pozisyonunda olma anlamına gelir.

Göç ister gönüllü ister zoraki olsun, çıkış noktasından bağımsız olarak, potansiyelinde stresli ve belki de nihayetinde travmatik olarak anlaşılabilir (Batista-Pinto Wiese, 2010). Kültürlenmenin yol açtığı sorunlar arasında cinsiyet rolleri, nesiller arası çatışmalar, aile çatışması ve iletişim zorlukları, ailedeki rollerin tersine çevrilmesi, kimliğin yeniden müzakere edilmesi, yalnızlık ve izolasyon sayılabilir. Örneğin, jenerasyonlar arası çatışmalar göçmen ailelerde yaygındır ve ebeveynler ile çocuklar arasındaki kültürlenme farkını yansıtır. Bunun sebebi göçmen

çocukların davranışlarını ev sahibi kültüre hızlıca adapte etmeye yatkın olmalarından kaynaklanır (Portes, 2001). Göçün psikolojik etkilerinde belirleyici olan kişi ve grubun yapısı olsa da, çocukların yanında yaşlılar için de göç çoğunlukla bir baskı unsuru olmaktadır. Çocuklar ve yaşlılar yetişkinlere nazaran yeni çevreye uymakta ve yeni destekler bulmakta daha fazla zorluk yaşarlar.

Kültürlenme süreci kabul olunan ülkenin kültürü hakkında bilgi ve beceri sahibi olmayı kapsamakla kalmaz, aynı zamanda miras kalan kültür hakkında da bilgi ve beceri sahibi olmayı kapsar (Oppedal, 2006). Göçmen ve mülteciler yakın ilişkiler kurmak, aidiyet duygusuna sahip olmak ve her iki kültürel bağlamda da başarılı olmak için kültürel yetkinlik kazanmaya ihtiyaç duyarlar. Her iki kültürde de algılanan yetkinlik, yüksek yaşam doyumu ve düşük depresyon düzeyi ile pozitif yönde bir ilişki barındırır. Bundan dolayı kültürel etkileşim güçlükleri, ev sahibi kültür ile miras kültür konusundaki yeterlilik, hem teorik hem de deneysel olarak mülteci ve göçmenlerin mental sağlıklarıyla ilgili ipucu verir niteliktedir (Keles, Friborg, Idsoe, Sirin ve Oppedal, 2018).

Sosyal ve Ekonomik Koşulların Psikolojik Etkisi. Sosyal ve ekonomik destek sistemleri göç sürecinde olan kişiler için hayati bir öneme sahiptir. Cohen ve Wills (1985) sosyal desteğin stresin olumsuz etkileri konusunda tampon görevi gören önemli bir öge olduğunu vurgulamıştır. Birçok yazar göçmen nüfusunun sağlık sorunlarına (özellikle de psikolojik rahatsızlıklara) karşı daha savunmasız olduğunu, göç sürecinden dolayı gelecekle daha fazla endişe ile daha fazla karamsarlığa düştüklerini ve daha fazla sosyal destek kaybı yaşadıklarını belirtmektedir (Bustamante, Cerqueira, Leclerc ve Brietzke, 2018). Göç süreci sonucunda mültecilerin çoğu travmaya maruz kalır ve çoğu araştırmanın sonucu, sosyal desteğin travmanın nihai etkileri açısından en güçlü belirleyicilerden biri olduğuna vurgu yapar (Briere ve Scott, 2016).

Sosyal kaynaklar, bir kişiye sosyal ağdaki konumu ve daha geniş bir sosyal sistem nedeniyle sağlanan faydaları ifade eder. Sosyal destek ise bireyleri çeşitli stres faktörlerinden koruyan sosyal kaynak olarak görülmektedir (Son, Lin ve George, 2008). Birçok mülteci yeni yerleştiği ülkede finansal güvenlik elde etme ve iş bulma konusunda korkular yaşamaktadır. Mülteciler, vize kısıtlamaları, zayıf dil becerileri, ayrımcılık, mesleki beceri eksikliği ve psikolojik engeller de dahi olmak

üzere birçok engelle karşılaşılır (Li, Liddell ve Nickerson, 2016). Bunun sonucunda mültecilerin sosyal ekolojisinde çöküş meydana gelir ve bu çöküş daha sonraki stres faktörlerinin olumsuz olarak deneyimlenme riskini daha fazla artırır (Rasmussen ve ark, 2012).

Mülteci ruh sağlığı için özellikle önemli olabilecek belirli sosyal faktörler arasında algılanan ayrımcılık ve yerinden edilmeye ilişkin sosyal rollerde değişiklik bulunmaktadır. Yerleşim ortamında yaşanan ayrımcılığın ve sosyal dışlanmanın depresyon semptomlarıyla güçlü bir ilişki içinde olduğu ortaya çıkmıştır (Li, Liddell ve Nickerson, 2016). Ayrıca Mültecilerle yapılan nitel araştırmalar, sosyal rollerdeki değişikliklerin olumlu pozitif uyumu olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Colic-Peisker ve Walker, 2003). Bunlar birlikte ele alındığında göç sürecinde yaşanan sosyal ve kişiler arası zorlukların zihinsel sağlık sorunlarına neden olduğu açık bir şekilde anlaşılmaktadır.

Aile üyeleri ve arkadaşların yanı sıra, sosyal destek konusunda toplum desteği de önemli etkenlerden biridir. Süreç içerisinde yaşanan travmatik olayın sadece yakınlarla değil, ayrıca en geniş toplumla paylaşılması ve toplumun buna olumlu dönüt sağlaması anlamlı bir dünya duygusunun onarılması için önkoşuldur. Toplumun mağdura olan tepkisi, yaşanan travmanın kesin olarak son bulmasında güçlü bir etkiye sahiptir. Buna en güzel örneklerden biri Washington'daki Vietnam Savaşı Anıtı'dır. Üzerinde sadece isimler ve ölüm tarihleri bulunan bu anıt sayesinde bireysel olan yas ve keder toplumsal bir hal aldı. Toplum tarafından kabul edilen bu yas, askerlerin pekişmiş kederlerinin son bulmasını kolaylaştırdı (Herman, 2007).

Yardım kuruluşunda çalışan 367 kişi ile gerçekleştirilen bir çalışmada sosyal destek alan kişilerin depresyon ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Özen ve Cerit, 2018). Norveç'te yaşayan farklı etnik kökenden olan 240 mülteci ile yapılan bir diğer çalışmada (Lie, 2002) göç etmiş kişilerin sosyal destekten yoksun kalmasının depresyonu arttırdığı bulunmuştur. Yardım kuruluşunda çalışan 212 kişiyle gerçekleştirilen başka bir çalışmada, daha fazla destek alan kişilerin depresyon ve tükenmişlik seviyelerinin daha düşük olmasının yanında bu kişilerin hayattan daha çok zevk aldıkları sonucuna varılmıştır (Cardozo ve ark. 2012).

Göçmen ve mülteciler için sosyal koşulların yanında ekonomik koşullar da önem arz etmektedir. Yapılan araştırmalara göre ekonomik geliri düşük olan

kişilerde ruhsal problemlerin görülme sıklığı daha fazladır (Acartürk, 2016). Porter ve Haslam (2005) tarafından yapılan araştırmada ise göç öncesi sosyoekonomik durumu yüksek olan mültecilerin göçten sonra statülerindeki keskin düşüş nedeniyle daha kötü ruhsal sorunlar yaşadıkları görülmüştür. Yapılan başka bir araştırma sonucuna göre ise, annesi çalışmayan çocukların depresyon düzeyinin annesi çalışanlardan daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca şöyle bir açıklama getirilebilir; annesi çalışan çocuklar kendilerini daha rahat hissederler, bu yüzden de depresyon seviyeleri daha düşüktür. Tıpkı annede olduğu gibi babası çalışmayan çocukların travma, empati ve depresyon düzeylerinin babası çalışan çocuklara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Şengün ve Öğretir, 2018). Son olarak göçmenlerle çalışan bazı terapistlerin uyguladıkları terapilerin etkili olmalarının nedeni sadece terapi sürecinin kendisi değildi, aynı zamanda terapistlerin bu kişilere nasıl finansal yardım alacakları konusunda bilgi vermesiydi (Al-Roubaiy, Owen-Pugh ve Wheeler, 2017).

Araştırmalar, sınırlı çalışma hakları ve istihdamın bir sonucu olarak ekonomik fırsatlara sınırlı erişimi olan mültecilerin, ekonomik fırsatlara daha fazla erişimi olanlara göre, daha kötü zihinsel sağlık sorunlarına sahip olduklarını göstermektedir. Güneydoğu Asya mültecilerini 10 yıllık boylamsal çalışmasında, erkekler arasındaki işsizliğin depresyon için özellikle güçlü bir risk faktörü olduğu bulunmuştur. Bu çalışmalar birlikte ele alındığında, mültecilerin ruh sağlığını etkileyen göç sonrası sosyoekonomik faktörlerin, finansal kaygıların ve güvenli konutlara erişimdeki zorlukların, yeniden yerleşim üzerinde olumlu psikolojik uyumun önündeki önemli engelleri ortaya çıkardığını göstermektedir (Li, Liddell ve Nickerson, 2016).

Dil Farkının Yaratmış Olduğu Psikolojik Etki. Nayla de Coster'a göre (2018), anadili ardında bırakarak yeni bir dilin içine sürüklenmek kişinin benliğinde bedensel parçalanmalara ve dağılma hissine benzer yarılmalara sebep olur. Kişinin, kimliğini oluşturan ve besleyen önemli etkenlerden biri olan, kültürle buluşmasını sağlayan en sağlam ve güvenilir yol anadildir. Kişinin yeni bir dil edilmesi, özellikle göçten sonra bunun elzem hale gelmesi, kişinin ilk nesne ile geliştirdiği çekirdek ilişkisini tehdit etmeye başlar. Çünkü ilk çekirdek güvenilir nesne olan anne ile olan iletişim annenin bebeğe anadilde söylediği ninnilerle başlar. Bu açıdan ele

alındığında göçmen ya da mültecinin geldiği ülke ile yeni yerleştiği ülke arasındaki farkın büyük olması incinmiş kendiliğinin onarılmasını zorlaştırır. (Akhtar, 2018a).

Aslında dil, anneye yönelik libido niteliğini taşıyan bağıdır. Bu yüzden bu bağı yeni bir dil aracılığıyla kaybetmek anneye özgü olan bu bağı koparmaya yönelik atılmış bir adımdır ve bu adım bilinçdışı bir korkunun harekete geçmesine sebep olur. Mülteci ya da göçmen olan kişi ana dilini ardında bırakarak zorunlu olarak göç ettiği ülkedeki dili öğrenmeye başladığında, aslında içindeki ebeveyn figürünü de terk etmeye başladığını hissedecektir. Bu durum göç eden birçok insan için travmatik bir deneyimdir (Coster, 2018). Özellikle, dil çocukların dünyayı anlamlandırmak ve düşüncelerin örgütlenmesini sağlamak için onlara bir geçiş alanı sunar. Dil ve kültürlerini kaybeden göçmen ve mülteciler bu ikisi yardımıyla oluşturdukları oynama ve yaratma yetisini de kaybedeceklerdir ve bu da nihayetinde kendi başına olma özelliklerini de kaybedecekleri anlamına gelir (Winnicott, 1971, akt. Coster, 2018). Ayrıca gittikleri ülkedeki dili bilmemeden kaynaklı olarak karşılaşılabileceği problemleri çözmekte sorun yaşayacak olan göçmen ve mülteciler için akut krizler yaşamak çok da uzak bir ihtimal gibi görünmemektedir (Sayıl ve ark. 2000).

Dil sorunu göç eden kişiler için oldukça önemlidir. Dilin yetersiz bilinmesinden kaynaklanan günlük işleri yapmadaki zorluklar ve alınan geri bildirimler göç eden kişiler için genellikle cezalandırıcı olarak algılanır. Göçmen ve mülteciler günlük yaşam olaylarında dil konusunda yaşadıkları sıkıntıdan dolayı aldıkları ve verdikleri tepkilerin yetersiz olduğunu ve bunun sonucunda da anlaşmazlıktan düşmanlığa varana dek değişen tepkileri yaşadıklarını fark etmişlerdir (Munoz, 1980). Ayrıca dil yeterliliği sınırlı olan göçmen ve mültecilerin mental sağlıkları için yardım almalarının nadir olduğu görülmüştür (Nouroozifar ve Zangeneh, (2006).

Farklı Yaş Gruplarında Göçün Psikolojik Etkisi. Göçmen ve mültecilerin göçe karşı verdikleri psikolojik tepkiler yaşlarına göre değişkenlik gösterir. Göçün yarattığı psikolojik etkilere karşı en savunmasız olanlar şüphesiz ki çocuklardır. Çocuktan önce bebeklere kısaca değinilecek olursa, çevresinde neler olup bittiğinden habersiz olan bebek için önemli olan annenin mental durumudur. Travmatize olmuş annelerin bebekleri, doğrudan ya da dolaylı olarak, annenin yaşamış olduğu travmayı sezer ve bu durum ikisi arasındaki etkileşimde derin izler

bırakır (Wiese, 2007). Tıpkı bebekler gibi çocuklar da, direkt maruz kalmanın yanı sıra, ebeveynlerinden dolayı ikincil travma yaşama riskini barındırırlar. Çünkü travma çocuğun anneye bağlanma şeklinde değişiklik yaratarak, çocuğun yaşamına ve gelişimine direkt etkide bulunabilir. Farklı yaş gruplarındaki göçmenler farklı sorunlarla karşı karşıya kalsa da, göç süreci boyunca yaşanan tehdit, şiddet ve karmaşa ortamının etkisi çocuklarda daha belirgindir. Onlar, kelimenin gerçek anlamıyla ifade edilecek olunursa göçmen kavramının içine girmezler. Onlar, gönüllü ya da gönülsüz göçmen olan ebeveynlerinin aksine, her zaman sürgündürler çünkü ne ayrılma ne de geri dönme kararı onlara ait değildir (Grinberg ve Grinberg, 1989).

Son dönemde yaşanan büyük göç dalgalarından biri Suriye'den Türkiye'ye yapılan göçtür. Bu göçü gerçekleştirenlerin yarısından fazlası çocuktur. Bu göç dalgasında yer alan çocuklarla yapılan bir çalışmada, onların TSSB ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Şengün ve Ögretir, 2018). TSSB literatürüne göre, TSSB geliştiren çocukların oranı travmaya mağruz kalmış yetişkinlerin oranından daha fazladır. Çocuklar tarafından bildirilen semptomlar ise genelde baş ağrıları, bel ağrıları, mide ağrıları ve uykusuzluk şeklindedir (Adkins, Sample ve Birman 1999). Çocukları diğer yaş gruplarından ayıran nokta psikolojik semptomların ve rahatsızlıkların onların bütün hayatları boyunca kalıcı hale gelmesinin çok daha olası olmasıdır (Briere ve Ricards, 2007).

Yetişkin insanlara oranla ergen ve gençler daha fazla risk altındadır (Tjaden, 2000). Genç göçmen ya da mültecilerin mental sağlıkları göç sürecinde yaşanan deneyimlerden olumsuz etkilenebilir. Genç göçmenler özellikle psikososyal uyumun farklı boyutlarından etkilenebilecekleri için, onların durumu 3 kategorili bir sonuç değişkeni ile ele alınabilir. İlki, içselleştirme, dışsallaştırma ve riskli davranışlar gibi durumları içine alan duygusal ve davranışsal problemlerdir. İkincisi, yeterlilik duygusu ve akran ilişkisini ele alan sosyal uyumdur. Kendilik ve başkaları algısı diye adlandırılan son başlık ise özsaygı, kolektif özsaygı ve ırkçılık deneyimlerini içinde barındırır (Rousseau, Drapeau ve Rahimi, 2003). Gençlerin daha fazla risk taşımasının sebebi psikolojik yaralanabilirliğin en yüksek olduğu dönemde travmaya maruz kalmalarıdır. Gencin ebeveyninden özerkleşmek için çaba harcadığı bir dönem içinde bildiği kültürel yapılarını kaybetmesi, onun benliğine çifte yas yükler (Van

Essen, 1999). Bu konuda yapılan bir araştırmaya göre, genç askerlerin travma geliştirme ihtimallerinin olgun askerlerden daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Herman, 2007).

Yurt dışına eğitim amaçlı giden yabancı öğrenciler de g etmenin yaratacağı riskleri taşırlar. Yabancı uyruklu öğrenciler arasında yaygın olan ruhsal bozukluk göstergeleri somatik şikayetler, pasif geri çekilmiş iletişim stili ve dağınık bir görünümdür. Ward (1967, akt. Bhugra ve Ayonrinde, 2004) yabancı öğrencilerin yaşadığı bu durumu ‘yabancı ğrenci sendromu’ olarak ifade etmiştir. Bu ğrencilerin menşei ülke ve eğitim almak için geldikleri ülke arasındaki kültür farkı psikolojik sağlıkları açısından önem teşkil etmektedir. İki lke arasındaki kültür mesafesi, tıbbi konsültasyonlar, semptomlar ve muayene başarısı ile doğrudan ilişkilidir. Kültürel olarak uzak olan yabancı öğrenciler yeni ülkedeki sağlık hizmetlerini ulaşılabilir bir sığınak olarak kullanırlar (Bhugra ve Ayonrinde, 2004).

Son olarak, yapılan araştırmalar uzun süre önce göç etmiş yaşlı göçmenlerin genç göçmenlere göre daha planlı bir şekilde g ettiklerini ortaya çıkarmıştır (Ryan ve ark., 2006). Bunun yanında, yaşlı göçmenlerin genç göçmenlere kıyasla kltrlenmeyi daha az yaşadıkları ve g süreçlerini daha olumlu gördükleri ortaya çıkmıştır. Fakat Ahmad’a (1997) göre, gençlerin göç sonrasında yeni kültüre uyumu yaşlıları olumsuz yönde etkileyebilir. Göç eden kişiler çoğunlukla çocuklarını yaşlı ebeveynlere bırakır ve kültürel bir olgu olarak yaşlandıklarında kendilerine çocuklarının bakacağına inanır. Yeni gelinen kültüre uyum sağlamayla birlikte ikincisinin gerçekleşmemesi durumunda, yaşlılar ciddi bir hayal kırıklığı yaşar. Ayrıca yabancı bir toprakta ölüp gömülecek olmak yaşlılar için derin bir üzüntüye ve varoluşsal bir utanca sebep olur.

Cinsiyet Farkının Psikolojik Etkisi. Akhtar (2018a) değişik kültürel geçmişe sahip göçmenlerle yaptığı çalışmalarda kadınların ge daha iyi uyum sağladıklarını tespit etmiştir. Bu durum kadınların süreçte yaşanan kayıpların acısını çekmedikleri ya da bazı semptomları geliştirmedikleri anlamına gelmez. Onların genel uyumlarının erkeklere oranla daha sağlam temelli ve daha doyurucu olduğunu gösterir. Kadınlar ve erkekler arasındaki uyum konusundaki bu değişikliğin 5 sebebi vardır. İki, duygulanımsal alışverişin fazlalığı ve derinliği noktasında kadınlar erkeklerden daha ileridedir. Bunun sonucu olarak özellikle de g-sonrası uyum

sürecinde kadınlar erkeklere oranla hemcinslerinden daha fazla ruhsal destek alırlar. İkinci sebep anneliktir. Annelik ulusal ve etnik sınırları aşan bir olgu olduğu için, sokakta ya da markette karşılaşılan anneleri, özellikle de doğuma az bir zaman kala, bir araya getirir. Üçüncüsü, küçük çocukların yeni tanıştıkları kültürü ilk olarak annelerine taşımasıdır. Dördüncüsü, tıpkı sevgi ilişkilerinde gösterdikleri yüksek bağlılık gibi, kadınlar yeni vatanlarını da erkeklere nazaran daha büyük oranda kabul ederler. Son olarak, kadınların doğuştan sahip olduğu yuva kurma içgüdüünün onların yeni vatanlarına daha iyi uyum sağlamalarına zemin hazırladığı söylenir Akhtar (2018a).

Göçe daha iyi uyum sağlamalarına rağmen, literatüre göre zorunlu göç ve travmatik olaylara maruz kalmak erkeklere nazaran kadınları daha fazla etkiler. Ayrıca kadınlarda depresyon ve ruhsal sorunların daha fazla görüldüğü ortaya çıkmıştır (Özen ve Cerit, 2018). Kessler ve arkadaşlarının (1995) yaptığı bir çalışmada, yaşam boyu travma yaygınlığı kadınlarda %10,4, erkeklerde ise %5,0 olarak hesaplanmıştır. Araştırmacılara göre bunun nedeni cinsel taciz ve tecavüz gibi TSSB üreten travmaya maruz kalmanın kadınlar için çok daha olası olmasıdır. Van der Kolk (2000), bunu destekler nitelikte, erkeklerin travmaya maruz kalma sebebinin daha çok fiziksel olaylardan kaynaklandığını, kadınlarda ise bu durumun cinsel taciz olarak daha çok görüldüğünü belirtmiştir.

İki Ülke Arasındaki Farkın Psikolojik Etkisi. Bir ülkeden başka bir ülkeye gitmek, bu durum kısa süreli bile olsa, bilindik toprağın kaybindan dolayı kişide rahatsızlık duygusu yaratır. Hatta alışılmış mimari, bitki örtüsü ve iklim değişikliği de sıkıntıya sebep olabilir. Yaşanan bu çevresel değişime uyum gösterme çabası benliği altüst etmeye başlar çünkü bu durum benliğin sürekliliğinde yarılmalara sebep olur. Hem kendini bu yeni çevreye ait hissedememe hem de yeni çevrede kendini konumlandırarak bir yer bulamama acı ve pişmanlık duygularıyla birlikte büyük sıkıntı yaratır. Aslında kişi tanıdığı ve bildiği çevreden uzak olduğu için kendini evinde hissedememektedir. Özellikle de göç ya da sürgünün sonucu olan çevresel değişim karmaşa yaratarak çok çeşitli kaygılara sebep olur (Akhtar, 2018a).

Göç ve sürgün gibi büyük çevresel değişimler, kişideki güvenlik hissini tehdit ederek travma yaratabilir. Örneğin çocuklar için alışlagelmiş ve sürekliliği olan

nesnelere büyük önem arz eder. Bilindik ve tanıdık olan bu nesnelere kaybı aslında çocukta güvenlik hissinin kaybolmasına sebep olur (Sandler, 1960 akt. Ahktar, 2018b). Tıpkı çocuklarda olduğu gibi yaşanan göç neticesinde meydana gelen sevgi nesnelere ani kayıptan dolayı meydana gelen süreklilikteki ciddi yarılmalar, kişide aynı oranda özlem duygusunun artmasına yol açar. Hissedilen bu özlem duygusu ne kadar fazla olursa kimliğe karşı hissedilen tehditler de o oranda acı verici olacaktır (Garza-guerreo, 1974, akt. Ahktar, 2018b).

Eski vatan ve yeni vatan arasındaki farklar göçün psikolojik sonuçlarına etkide bulunur. Örneğin fakir olan eski vatandan zengin olan yeni vatana göç ve bunun sonucunda elde edilen maddi gelirdeki artış arkada bırakılanlardan dolayı bilinçdışı bir suçluluğu harekete geçirebilir. Göç edenlerin yaşamış olduğu diğer bir suçluluk türü de sağ kalım suçluluğudur. Buna çoğunlukla mültecilerde rastlanır. Kendileri sağ kalmalarına rağmen arkada bıraktıklarının ölmüş olması onlarda suçluluk duygusunu ortaya çıkarır. Savaş, ölüm ve zulümden kaçan mültecilerin yaşamış olduğu yası çözmeye ihtiyaçları olduğu kadar, yaşamış oldukları suçluluk duygusunu da gidermeye gereksinimleri vardır. (Award, 1995).

Göçmen ve mültecilerin yeni vatan tarafından karşılanma şekli de farklı psikolojik tepkileri harekete geçirebilir. Yerleşik nüfus, ekonomik fırsatları ve yaşam olanakları daraltacağı korkusu ile yeni gelenlere düşmanca tepkilerde bulunarak önyargı ile yaklaşabilir. Bu tepkiler ev sahibi topluluğun mevcut doğasına, göçün nasıl bir dönemde gerçekleştiğine ve ana vatan ile yeni vatan arasındaki kültürel bağlara bağlıdır (Ahtar, 2018a). Örneğin çok çeşitli kültürleri içinde barındıran bir ülkeye yerleşmek mono-etik kültüre ait bir ülkeye yerleşmekten çok daha kolaydır (Lichtenstein, 1963). Monoetik bir ülkeye göç eden kişi her açıdan meydan okumalarla karşılaşır ve psikososyal rolünü kaybeder. Bu rolü kaybeden kişinin yeni vatanda mesleğini de icra edememesi içsel devamlılığını sürdürmesine engel olur ve bunun sonucunda kişi sorunlar yaşamaya başlar, çünkü “Kendini yetkin hissetmek yaşamaktır; mesleki olarak yetersiz hissetmek ise ruhsal olarak yitip gitmektir” (Akhtar, 2018a: 11).

Çocukların Psikolojik Etkisi. Bandura'ya (1986) göre davranış sadece, kişi, çevre ya da ikisinin bir sonucu olarak algılanmamalıdır. Ona göre davranış kişi ve çevre, çevre ve davranış ve davranış ve kişi arasında karşılıklı olarak yaşanan bir

ilişki olarak ele alınmalıdır. Bu yüzden mülteci çocukları anlamak için ekolojik yaklaşımı kullanmak daha etkili bir yol olacaktır. (Anderson, Boyle ve Deppeler, 2014). Bu yaklaşıma göre mülteci ve göçmen çocuklar üzerinde etki yaratan olayların tümünü anlamak için onların ev, okul ev, destek servisleri ve akran gruplarının oluşturduğu ekosistemini; birbirleri arasındaki etkileşimleri, konuşmaları ve okul ev arasındaki etkileşimin oluşturduğu mezosistemini; devlet ve dini toplulukların oluşturduğu eksosistemini; ve son olarak toplum ideolojisi, yasalar ve geleneklerin oluşturduğu makrosistemini anlamak şarttır.

Yaş başlığı altında çocuklar konusuna daha önce kısa olarak değinilse de burada bu konu daha detaylı olarak ele alınacaktır. Daha öncede belirtildiği gibi göç sürecinden en çok etkilenenlerin başını çocuklar çekmektedir. Çocukların destek yapılarını aileleri oluşturur ve ailenin bir bütün olarak göç etmesi onların destek yapılarının sağlam kalmasını sağlar (Akhtar, 2018a). Fakat ailenin bu bütünlüğü psikolojik sağlamlığı garanti altına almaz, burada başka değişkenlerde devreye girer. Örneğin, Okçu (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, ebeveynleriyle problemler yaşayan çocukların çoğunda orta ya da şiddetli düzeyde TSSB görüldüğü ortaya çıkmıştır. Ayrıca, başka bir çalışmada, aile içi şiddete maruz kalan mülteci çocukların depresyon düzeyinin aile içi şiddete maruz kalmayanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Şengün ve Ögretir, 2018).

Ailenin ekonomik durumu da çocukların mental sağlığı üzerinde etkilidir. Örneğin babası çalışan mülteci çocukların TSSB, empati ve depresyon düzeyleri babası çalışmayanlardan daha düşüktür. Bu babası çalışan çocukların kendilerini daha rahat hissetmelerinden kaynaklanır. Mülteci çocuklarda empati düzeyi göz önünde bulundurulduğunda ise, az kardeşli mülteci çocukların empati düzeyinin çok kardeşlilere oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Şengün ve Ögretir, 2018). Ayrıca babası hayatta olan çocukların empati skorunun babası hayatta olmayanlara göre yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Eğitim sürecinin içinde olan göçmen ya da mülteci çocuklar göçle birlikte büyük sorunlar yaşamaya başlar. Çoşkun'un (2016) yaptığı araştırmaya göre, daha önce yaşanan travmalar ve yeni bir ülkeye alışma sürecinin bir sonucu olarak mülteci öğrenciler ciddi adaptasyon problemleri yaşarlar. Bu durum göçten sonra eğitim alma imkânına sahip olmayan çocuklarda daha vahim bir hale gelir. Yapılan

bir araştırmada eğitim programlarına dâhil olamayan çocukların travmalarla başa çıkma yeteneklerinin eğitim programlarına dâhil olan çocuklara göre çok daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca eğitimle iç içe olma post-travmatik semptomlarla başa çıkmayı ve bu semptomların üstesinden gelmeyi kolaylaştıran faktörlerden biridir (Stermac, Brazeau ve Martin, 2008).

Çocukların göç sürecinde yaşadıkları olumsuzlukların yanında süreç içerisindeki rolleri de önemlidir. Göç sürecinden sonra yerleşilen yeni ülkede doğan çocuklar göçmen ebeveynlerinin buraya bağlanmasına sebep olur. Çocuklar doğdukları andan gençlik dönemlerine kadar bir köprü görevi görerek hâkim kültürü ailelerine taşır. Göçmen aileye çocuğun katılımıyla birlikte evde yeni kültürün etkileri yankılanmaya başlar. Yiyeceklerle başlayacak olan bu değişimi, homojenleştirici televizyon programları ve yerel müzikler takip eder (Akhtar, 2018a). Fakat çocukların bu kültür aktarımının aile içinde bir tehdit olarak algılanması evde etnokültürel bir çekişmeye neden olur. Bunun sonucunda, evdeki empati ve aile ile çocuk arasındaki diyalog ortamı zarar görür ve ilişkileri geliştirmesi gereken kültürel farklılıklar yerini nesillerin birbirinden nefret ettiği bir sürece bırakır (Mehta, 1997).

Yukarıda bahsedilen bütün bu olumsuzluklara rağmen yapılan bazı araştırmalarda çocukların yaşadıkları travmaları pozitifçe çevirdiği de saptanmıştır. Şiddetin mental sağlığı olumsuz yönde etkilediğine dair geniş çaplı bir literatüre paralel olarak, travmatize olmuş çocukların birçoğu uyumlu kişiler olmayı başarmıştır (Rousseau, Drapeau ve Rahimi, 2003). Macksoud, ve Aber'e göre (1996), travmanın farklı deneyimleri ve kayıplar yüksek oranda duygusal ve davranışsal tepkiye yol açarken, toplum yanlısı ve planlı davranışlarda bir artışa da pozitif bir etki sağlamıştır. Ayrıca Travmatize olmuş çocuklar travmalarına rağmen akademik performanslarını devam ettirmeyi ve geliştirmeyi başarmışlardır (Terr, 1983). Ferren'nin (1999) hipotezine göre yok olmayan travmatik deneyimler öz-yeterlilik seviyesinin devamlılığına yardım eden güçlendirici bir etkiye sahip olabilir. Yaşanan şiddet ve zor koşullar travmaya sebep olabilir, fakat bu kişilerin güçlenmesini de sağlayabilir. Yapılan bazı araştırmalarda çocuklarının doğumundan önce göç-öncesi travma yaşayan ailelerde, bu travmanın çocukların gençlik dönemlerinde güçlendirici bir rol oynadığı görölmüştür (Rousseau, Drapeau ve Rahimi, 2003).

Ten Rengi ve Beden Yapısının Psikolojik Etkisi. Literatürde çok fazla yer almasa da, beden özelliklerinin göçmen ve mültecileri nasıl etkilediğinden kısaca bahsedilecektir. Ahtar (2018a) Freud'un (1923: 26) "benlik her şeyden önce bedensel benliktir" görüşünün ihmal edildiğini vurgulayarak insan bedeni ve göçün pek çok açıdan birbirine bağlı olduğunu dile getirmiştir. Ona göre göç edilen yer ile yeni yerleşilen yer arasında bedensel farkın fazla olması ev sahibi ülke yerlilerinin kabul sürecini uzatacaktır. Bedensel bu farklar yeni gelenlerin benzeşme ve yeni kimlik oluşturma sürecini sekteye uğratır. Freud'un (1924: 187) "Anatomi kaderdir" sözünün bir yansıması gibi burada da ırksal özellikler (ten rengi, yüz hatları vb.) ön plana çıkmaktadır. Yaşanacak böyle bir ayrımcılıktan göç eden herkesin etkilenme potansiyeli olsa da buna karşı en savunmasız grup muhtemelen çocuklar olacaktır.

Sadece beden yapısının dıştan görünüşü değil, aynı zamanda bedenin nasıl kullanıldığı da ülkeden ülkeye farklılık gösterir. Atletik beden yapısının önemli olduğu Amerikan toplumunda beden yapısı nispeten daha çelimsiz olan bir Fransız'ın varlığı üstü kapalı olarak alay konusu olabilir. Son olarak hangi uzuvların açıkta bırakılıp bırakılmamasının gerektiği de kültürden kültüre farklılık gösteren bir durumdur. Bedeninin çoğunun kapatılmasının gerekli olduğu bir kültürden gelen göçmenler, böyle bir durumun olmadığı bir kültürde bakışları üzerine çekebilir. Tam tersi bir şekilde, bu kültürden gelen göçmenler için şort ya da bikini giymiş kişiler çok fazla müsamahakâr, hatta müstehcen olarak görünebilir. (Akhtar, 2018a).

Göçün Yaratmış Olduğu Psikolojik Sorunlar

Mental sağlık içinde iki öğeyi barındırır: iyi olmanın içsel psikolojik deneyimi ve başkalarının gözlemleyebileceği davranışsal işaretler. Bu ikisi bireyin yaşamın zorluklarını uyarlanabilir yollarla ele alıp almadığını gösterir. Mental sağlık yaşamın zorlukları ve talepleriyle yeterli oranda başa çıkma yeteneğinin yanında yaşam size müsaade ettiği takdirde hayatın eğlence ve mutluluğunu deneyimlemeyi de kapsar. Ayrıca hayat trajik olaylarla sizi acıya yönelttiğinde bu acıyı deneyimlemeyi içinde barındırır (Adkins, Sample ve Birman, 1999). Fakat yaşanan bazı ani ve olumsuz deneyimler mental sağlığımızda yıkıcı sonuçlar doğurur. Bu yıkıcı sonuçlardan etkilenen gruplardan biri göç etmek zorunda kalanlardır.

Göçmen ve mülteciler çoğunlukla stresli ve travmatize edici deneyimlere maruz kalmakla ilgili zihinsel sağlık sorunları için spesifik risk faktörlerine maruz kalmaktadırlar. Mental sağlığı etkileyen bu deneyimlerden bazıları ayrımcılık, kentsel şiddet, kolluk kuvvetleri tarafından suistimal, zorla uzaklaştırılma ya da aileden ayrılma, gözüaltı ve sınır dışı edilmedir (Bustamante, Cerqueira, Leclerc ve Brietzke, 2018). Yaşadıkları stresli ve travmatik deneyimlerden dolayı, literatüre göre mülteciler psikopatolojik semptomları geliştirmede yüksek risk grubuna dahil bir popülasyondur. Göçmen ve mültecilerin mental iyi-oluşları etnik, kimlik ve genetikle beraber birçok faktörü içinde barındırdığı için göç alanındaki mental sağlık çalışmaları çok daha komplekstir (Ingleby ve Watters, 2005). Rutin hayat içerisindeki insanlar genellikle deneyimlerin devamlılığını aksatabilecek ve kimlik hissini değiştirebilecek olaylarla karşılaşır. Mülteciler ise günlük rutinin tamamen kaybı ve kimlik bağlarının tamamen kopmasıyla karşı karşıya kalırlar. Göç deneyimi kaçınılmaz olarak kişinin yapısal bağlarını değiştirir ve kişinin ilksel ihtiyaçlarının tekrar özne konumuna geldiği, dilsel bağlamdan dolayı tekrar savunmasız ve bağımlı konumda olduğu önceki çocukluk aşamalarına geri dönmesine sebep olur (Cavvazzoni ve ark. 2017).

Yaşanan yıkıcı deneyimler ve çocukluk aşamalarına geri dönüşler sonucunda göç eden kişilerde bir çok psikolojik rahatsızlık baş gösterir. Mülteci ve göçmenlerin göç süreci ve sonrasında yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar aşağıda başlıklar halinde detaylı olarak ele alınacaktır. Bu grupların en sık yaşadığı problemler travma başta olmak üzere TSSB ve depresyon olduğu için bu başlıklar daha detaylı olarak ele alınacaktır.

Travma. Travmatik olaylar olağan çizgisini aşarak, kişinin hayata olan uyumunu yıkıma uğratar. Günlük yaşamda karşımıza çıkan bazı olumsuz durumların aksine travmatik olaylar kişinin ya da çevresindeki birinin beden bütünlüğüne ve hayatına yönelik bir karşılaşmayı ya da bu karşılaşmaya şahit olmayı gerektirir. Psikolojik travmanın ortak paydası, “yoğun korku, çaresizlik, kontrol kaybı ve yok olma tehdidi” hissetmektir (Comprehensive Textbook of Psychiatry, 1985, akt. Herman, 2007). Travma öncesinde yaşanan tehdide kişi beden ve zihninin oluşturduğu karmaşık ve entegre bir sistem içerisinde cevap verir. Tehditle birlikte ilk olarak kişi bir adrenalin hücumuna uğrayarak aşırı uyarılma durumuna geçer ve

kişinin sempatik sinir sistemi harekete geçer. Bazı durumlarda tehdit olağan algıda değişiklik yaratarak açlık, bitkinlik ve ağrının hissedilmesini engelleyebilir. Tehdit, ayrıca, kişinin korku ve öfkeyi yoğun bir şekilde hissetmesine sebep olur. Bunlar kişinin tehdiye karşı verdiği normal reaksiyonlardır (Herman, 2007).

Travmatik reaksiyonlar ise gösterilen tepkilerin boşuna olması durumunda meydana gelir. Direnme, kavga etme ve kaçma tepkileri gösterilemediğinde insani öz-savunma düzensizleşerek altüst olmaya başlar. Kişinin olağan tepkilerinin sonuçsuz kalması, yaşanan olaydan çok uzun zaman sonra bile bu sonuçsuz tepkilerin abartılmış bir durumda kalmasına sebep olur. Yaşanan travmatik olaylar psikolojik uyarılma, duygu, bilinç ve hafızada yarılmalara sebep olarak kalıcı değişikliklere sebep olur. Travmaya maruz kalmış insanın yaşadığı şey olayı tam olarak hatırlamasa bile yoğun duyular yaşamasa, hiç duygu yaşamasa bile, olayı net olarak hatırlayabilmesi şeklinde ifade edilebilir. Travmatik olaylar kökeninden koparak kendi başına var olma eğilimi gösterir. Bu yüzden travmatize olmuş kişi kendini sebebini bilmediği sürekli bir asabiyet ve tetikte olma durumunda bulabilir (Herman, 2007)

Travmanın yaratmış olduğu diğer sorunlara geçmeden önce travmanın tanımını, belli başlı travma türlerini ve travma sonrası belirtiler dizininin türü ve miktarının hangi değişkenlere göre belirlendiğini açıklamak faydalı olacaktır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı'na (2013) göre travma şöyle tanımlanır:

Aşağıdaki bir (veya daha çok) yoldan ölüm, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete veya tehdiye maruz kalmak:

- 1) Travmatik olay(lar)ı doğrudan yaşamak
- 2) Olay(lar) diğerlerine olurken şahsen tanık olmak
- 3) Yakın bir aile üyesi veya yakın arkadaşın travmatik olay(lar) yaşadığını öğrenmek—bir aile üyesinin veya arkadaşın ölümü veya ölüm tehlikesi yaşamasa durumunda olay(ların) şiddet içermesi veya kaza sonucu olması gerekir.
- 4) Travmatik olay(lar)ın rahatsız edici detaylarına tekrar tekrar veya aşırı ölçüde maruz kalmak (örneğin ilk müdahalede bulunan ve insan kalıntılarını toplayanlar, çocuk istismarının ayrıntılarına tekrar tekrar

maruz kalan polis memurları) (Not: A4 kriteri elektronik medya, televizyon, film ve resimler yoluyla maruz kalmayı, bu durum iş gereği olmadıkça içermez).

Fakat bazı araştırmacılar bu tanımın kapsam olarak dar olmasına karşı çıkmışlardır. Onların kanaatine göre, “kişinin içsel kaynaklarının kısa süre için de olsa baş etmekte yetersiz kaldığı ve uzun süreli psikolojik belirtiler üreten aşırı ölçüde üzücü bir olay travmatiktir” (Briere ve Scott, 2016: 3).

Aslında travmatize olmuş kişilerin sayısı azımsanamayacak düzeydedir. Batı toplumlarında psikolojik yardım için başvuranların sayısı yüksek olduğu için yapılan araştırmalar nüfusun yaklaşık olarak ne kadarının çeşitli travmalar yaşadığını ortaya çıkarmaktadır. Örneğin, Amerika’da nüfus genelinde yapılan araştırmalarda yetişkinlerin yarısından fazlasının travma yaşadığı tespit edilmiştir (Elliot, 1997; Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes ve Nelson, 1995; Dorris, 1992, akt. Briere ve Scott, 2016). Ayrıca DSM-5’deki tanımın daha geniş kapsamlı olan ikinci tanımla yer değiştirmesi durumunda sayının daha fazla olacağı açıktır.

Psikolojik yardım almak için gelen kişilerin travma sebebi olarak deneyimlediği belli başlı olaylar aşağıda sıralanmıştır (Briere ve Scott, 2016):

- 1) Çocuk istismarı
- 2) Kitlesele ve kişilerarası şiddet
- 3) Doğal afetler
- 4) Büyük çaplı taşımacılık kazaları
- 5) Yangın ve yanıklar
- 6) Motorlu araç kazaları
- 7) Tecavüz ve cinsel saldırı
- 8) Yabancıların fiziksel saldırısı
- 9) Yakın partner şiddeti
- 10) Seks ticareti/taşımacılığı
- 11) İşkence
- 12) Savaş
- 13) Başka birinin intiharı veya cinayet ile yüz yüze gelmek
- 14) Cinayet
- 15) İntihar

- 16) Yaşamı tehdit eden tıbbi durumlar
- 17) Acil durum çalışanlarının travmaya maruz kalması

Travmaya sebep olan bu olaylar sonucunda kişiler travma belirtileri göstermeye başlar. Belirtilerin türü ve miktarı bazı değişkenlerden dolayı farklılık gösterir. Bu değişkenler kurbanı ait değişkenler, stres kaynağının özellikleri ve kurbanın çevresindekilerin ona nasıl tepki gösterdiği şeklinde 3 alana ayrılır (Briere ve Scott, 2016).

İlk olarak kurbanı ait değişkenler yukarıda sıralanan olaylardan dolayı travma yaşayan kişilerin travmadan önce de var olan değişkenlerine vurgu yapar. Bu değişkenler travmadan sonra uzun süreli sıkıntılar yaşama olasılığını etkiler. Kurbanı dair bazı önemli değişkenler aşağıda belirtilmiştir:

- Yaş: Daha genç ve daha yaşlı bireyler yetişkinliğin ortasındakilere göre daha fazla risk taşırlar
- Irk: Hispanikler ve Afrikalı Amerikalılar beyazlara kıyasla daha fazla risk taşırlar
- Yoksulluk ve düşük sosyoekonomik statü
- Önceki veya bir arada var olan psikolojik işlev bozukluğu veya hastalık
- Daha az işlevsel olan baş etme tarzları
- Ailesel işlev bozukluğu ve/veya ailede patoloji geçmişi
- Daha önce travmaya maruz kalma geçmişi
- Hiperaktif veya özellikle de hipotalamik pitüer adrenal eksenini ilgilendiren işlev bozukluğu olan sinir sistemi
- Genetik yatkınlık
- Travma esnasında derealizasyon ve depersonalizasyon içeren disosiyasyon veya travma esnasında bilişsel kopma
- Travma esnasında veya hemen sonrasında daha fazla stres

İkinci olarak, sadece kurbanın sahip olduğu değişkenler değil aynı zamanda stres kaynağının özellikleri de travma sonrasında ortaya çıkan etkilerle ilişki içindedir. Bu özellikler aşağıdaki belirtilmiştir:

- Kişiler arası olmayan olayların aksine kasıtlı şiddet eylemleri
- Yaşama dönük tehdit olması
- Fiziksel yaralanma
- Savaşta muharebeye maruz kalma düzeyi
- Ölüme tanık olmak
- Travma sebebiyle sevilen birinin veya bir arkadaşın kaybedilmesi
- Yaşamı tehdit eden hastalık ve özellikle acı veren tıbbi olay ve işlemler
- Öngörülmezlik ve kontroledilmezlik
- Cinsel olarak kurban durumuna düşürülme
- Daha uzun süreli ve daha sık yaşanan travmalar

Üçüncü olarak, daha önce de açıklandığı gibi (Bakınız, Duygusal ve toplumsal destek) aile üyeleri, arkadaşlar ve toplumdan gelen desteğin travma sonrası tepkilerin yoğunluğunu azalttığı bilinmektedir. Fakat toplumsal destek her ne kadar travmanın etkisini azaltmada belirleyici bir faktör olsa da bu destek kurbanı ait değişkenler ve travmanın özelliklerinden bağımsız olarak düşünülemez.

Mülteci ve göçmenler orijinal kültürel kimliklerinin dengesini bozan yoğun travma ve tekrarlanan şiddetin habercisidir. Onlar kişilerarası travma kategorisinin habercisi olan travmatik deneyimleri yaşarlar. Yaşanan yoğun travma kişilerarası bir doğaya sahiptir ve tekrar ederek ya da zamana yayılarak kaçınılmaz ve uzun süreli baskı yaratır (Ford ve Courtois, 2009). Günümüzde tahminen, yoğun travma yaşayan bireylerin %33-75'i travmatik deneyimlerinden sonraki süreçte, diğer jenerasyonları da etkileyen (trans-generational torture) bir psiko-patolojik rahatsızlık geliştirir (Goodman ve West-Olatunji, 2008). Travmatize olmuş bu ve benzeri grupların akıbetini belirleyen şey, kişilerin travmaya verdiği tepkinin yanında çevresindeki diğer kişiler ve toplumdur. Travma mağdurlarının çevreleri tarafından aldıkları tepkilerin önemli olduğu yapılan araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur.

Yaşanan travmatik olaylar kişinin ilişkilerini biçimlendiren ve destekleyen kendilik algısını yıkarak insan ilişkilerinde ciddi sorunlara neden olur. Mardi Harowitz

(1986) travmatik olayları kişinin “kendilik” iç şemasıyla uyumsuz olan olaylar olarak ifade etmiştir (akt. Herman, 2007). Travmatik olayın şiddeti kişinin hem doğal hem de ilahi dengeye olan güvenini yıkarak kişiyi varoluşsal bir bunalımın içine sürükler. Ayrıca bu durum kişinin temel güven, pozitif kendilik algısı ve dünyanın güvenli bir yer olduğu hakkındaki temel varsayımlarını da yıkar. Temel güven hayatın sürekliliğine, doğanın bir düzen içinde hareket ettiğine ve ilahi düzene olan inancın yapı taşıdır. Temel güven duygusu ilk olarak bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveyn ile olan ilişkide kazanılır. Yaşamın ilk yıllarında kazanılan bu güven duygusunun travma ile birlikte parçalanmasından sonra, kişi gerilme yaşayarak tekrar bu korumanın ve güvenli ortamın ilk kaynaklarını aramaya başlar. İşkence gören, yaralanan ve tecavüze uğrayan kişiler o anda annelerine ve tanrıya seslenirler. Bu seslenişler karşılıksız kaldığında kişideki temel güven duygusu yıkıma uğrar. Bunun sonucunda travma mağduru kendini insani, doğal ve ilahi dengenin dışına atılmış hisseder. Kişi artık “kendini hayattan çok ölüme yakın hisseder” (Herman, 2007: 64).

Travma mağduru kişiler ciddi bir zıtlığın içine hapsolarak ya yalnızlığa gömülürler ya da başkalarına kaygıyla yapışma eğilimi gösterirler. Ayrıca bu mağdurlar dehşet veren olayı reddetme ile onu haykırarak ifade etme arzusu arasında gidip gelirler. Mağdurun bilişsel sisteminin travmayı reddetmesi ve unutulması, sebebi belli olmayan öfke, aşırı duygusallık ve şiddet gibi yoğun duygulara sebep olur, fakat mağdur travmayı açıklama sürecinde hiçbir duygu belirtisi göstermeden olayı anlatır. Yani, travma mağdurlarının yaşadığı psikolojik semptomlar bir yandan dikkati dile getirilmeyen olayın varlığına çekerken bir yandan da ondan uzaklaştırmaya çalışır (Herman, 2007).

Travmatik deneyim sembolik/sözlü bir seviyede lineer ya da devamlılık arz eden bir şekilde ilerlemez. Bu yüzden de sadece devam eden flash-back’lerle, kâbuslarla, günlük baş ağrılarıyla, yinelenen somatik ağrılarla, ani gelen ümitsizlik duyguları ve travmayla ilgili davetsizce akla gelen düşüncelerle tekrar tekrar deneyimlenirler. Birçok durumda aşırı travmatik deneyimlerin sonucu olan psiko-somatik durumlar temel zihinsel işlevlerin değişmesine sebep olur. Özellikle hafıza ve kimlikle ilgili rahatsızlıklar ile duygusal, ilişkisel ve davranışsal modlarda ciddi bozulmalar meydana gelir. Travmatik deneyim sonucunda travmatize olmuş kişi

hem ruhsal hem de fiziksel acıyla baş etmek zorundadır. Acının paylaşımı ve açıklanması normal bireyler için kolay olsa da bu durum travma mağduru için hiç de kolay değildir. Bu yüzden mağdurun yaşadığı acılarını ya da somatik deneyimlerini aktarma şekli, bunaltıcı düşünce ve duygular, farklı davranış eğilimleri ve ilişki tarzları ile yaşam biçimindeki ani değişiklikler şeklinde olacaktır. (Akhtar, 2018b).

Yaşanan travma birleşik ya da devam eden başka travmalara da sebep olabilir. Yeniden kurban durumuna düşürülme olarak adlandırılan bu olguyla ilgili yapılan araştırmalara göre, daha önce travma yaşamış bireyin ilerde de travmaya maruz kalma olasılığının istatiki olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Ress ve ark. 2000). Örneğin, çocuk istismarı ve ihmalinin ergenlik ve yetişkinlikte çeşitli bozukluklara yol açma olasılığının yüksek olmasından dolayı, bu mağdurların yaşamlarının ilerleyen süreçlerinde tekrar travma yaşama olasılıkları daha yüksektir (Tjaden, 2000).

Travmatik olaylar coğrafi, ekonomik, sosyo-politik ve psikolojik etkenler başta olmak üzere birçok açıdan kişileri ve toplumları etkiler. Birçok kişi travmadan dolayı uyarılma, anksiyete, keder, sinirlilik ve uyku rahatsızlığı gibi birçok tepki geliştirir. Bu semptomlar zaman içinde kaybolursa da, bazı bireyler daha kalıcı psikolojik semptomlar geliştirebilir (Kisac, 2006). Travmadan sonra yaşanan en genel psikolojik rahatsızlık post-travmatik stres bozukluğudur (Giaconia ve ark. 1995).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu. Travmaya özgü olduğu bilinen en karakteristik tanı travma sonrası stres bozukluğudur. TSSB klinik bir tanı olması dolayısıyla yaşanan travmadan sonraki semptomların tanımını içerir. TSSB belirtileri 4 gruba ayrılır (Briere ve Scott, 2016). İlki, travmatik olayın tekrar tekrar deneyimlenmesidir. Bu durum flashbackler ile travmaya ait anıların ve düşüncelerin zihni sürekli olarak meşgul etmesiyle meydana gelen sıkıntı ve psikolojik tepkilerdir. İkincisi, tramvayla ilgili uyarılardan kaçınmadır. Kaçınma durumunda olan kişi zihinsel kaçınma durumunda olumsuz düşünce, duygu ve anılardan sakınarak bunları bastırmaya çalışır. Davranışsal kaçınma durumunda ise kişi yaşanan olumsuz durumu hatırlatabilecek yerler, kişiler ve işlerden kaçınır. Üçüncüsü, hissizleşme, olumsuz düşünceler ve ruh halidir. Hissizleşme durumunda kişinin çevresinde yaşanan olaylara karşı ilgisi azalır ve çevresiyle bağı yokmuş gibi bir hisse kapılır. Ayrıca bu kişide inatçı olumsuz inançlar ve ruh hali görülür.

Dördüncüsü, aşırı uyarılma ve hiperaktivitedir. Bu durumu yaşayan kişilerde ise süreklilik arzeden bir asabılık, çok hareketli olma, geçmişe oranla çok daha çabuk irkilme, bir şeye odaklanmada sıkıntı yaşama ve kendine zarar veren davranışlarda bulunma halleri görünür.

Travma mağduru kişiye TSSB tanısı konabilmesi için olayın üzerinden en az 30 gün geçmesi gerekir. TSSB tanısı konan kişilerin yaklaşık olarak %80'inde başka bir psikolojik rahatsızlık vardır. Bu rahatsızlıklardan majör depresyon, madde kullanımı, intihara yatkınlık ve çeşitli kaygı bozukluklarının görülme sıklığı daha fazladır (Briere ve Scott, 2016).

Tablo 2

DSM-5 Travma Sonrası Stres Bozukluğu için Tanı Kriterleri

NOT: Aşağıdaki tanı ölçütleri erişkin gençler ve altı yaşından büyük çocuklara uygulanır
A. Aşağıdaki yollardan biriyle (ya da birden çoğuyla), gerçek ya da göz korkutucu bir şekilde ağır yaralanmayla ya da ölümle karşılaşmış veya cinsel saldırıya uğramış olma:

1. Doğrudan örseleyici olay veya olaylar yaşama.
2. Başkalarının başına gelen olay veya olayları doğrudan doğruya görme(tanıklık etme)
3. Bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına örseleyici olay vey olaylar geldiğini öğrenme. Aile yakınının ya da arkadaşının gerçek ölümü ya da ölüm ihtimali kaba güçle ve ani bir biçimde kaza sonucu olmuş olmalıdır.
4. Örseleyici olay veya olayların sevimsiz ayrıntılarıyla, yineleyici bir biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma.

B. Örseleyici olay ve olaylardan sonra başlayan, örseleyici olay veya olaylara ilişkin istenç dışı gelişen aşağıdaki belirtilerin birinin ya da ya da daha çoğunun varlığı;

1. Örseleyici olay veya olayların yineleyici, istemsiz ve istenç dışı gelen sıkıntı veren anıları
2. İçeriği veya duygulanımı örseleyici olay veya olaylarla ilişkili, yineleyici sıkıntı veren rüyalar
3. Kişinin örseleyici olay veya olayları yeniden oluyormuş gibi hissettiği ya da davrandığı çözümlenme tepkileri
4. Örseleyici olay veya olayları simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlarla karşılaşınca yoğun ya da uzun süreli bir ruhsal sıkıntı yaşama
5. Örseleyici olay veya olayları simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlara karşı fizyolojik tepkiler gösterme.

C. Aşağıdakilerden birinin ya da her ikisinin birlikte olmasıyla belirli, örseleyici olay veya olaylardan sonra ortaya çıkan, örseleyici olay veya olaylara ilişkin uyarlardan sürekli bir biçimde kaçınma:

1. Örseleyici olay veya olaylarla ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duygulardan kaçınma ya da bunlarda uzak durma gayreti.
2. Örseleyici olay veya olaylarla ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duyguları uyandıran dış anımsatıcılardan (insanlar, yerler, konuşmalar, etkinlikler, nesnelere, durumlar) kaçınma ya da bunlardan uzak durma gayreti.

D. Aşağıdakilerden ikisinin ya da daha fazlasının olmasıyla belirli örseleyici olay veya olayların ortaya çıkmasından sonra başlayan ya da kötüleşen örseleyici olay veya olaylara ilişkin bilişlerde ve duygu durumunda olumsuz değişiklikler olması.

1. Örseleyici olay veya olayların önemli bir yönünü hatırlayamama (özellikle dissosiyatif amneziye bağlıdır).
2. Kendisi başkaları ya da dünya ile ilgili olarak devamlı ve abartılı olumsuz inanışlar ya da beklentiler.
3. Örseleyici olay veya nedenleri ve sonuçlarıyla ilgili olarak kişinin kendisini ya da başkalarını suçlamasına yol açan, süreklilik gösteren, çarpık bilişler.
4. Süreklilik gösteren olumsuz duygusal durum.
5. Önemli aktivitelere karşı duyulan ilgide ya da katılımında belirgin azalma
6. Başka insanlardan kopma ya da başka insanlara yabancılaşma duyguları.
7. Devamlı bir biçimde, olumlu duygular yaşayamama.

Travma sonrası stres bozukluğu 4 gruba ayrılrsa da pek çok semptom 3 ana kategoriye ayrılır (Herman, 2007). Bunlardan ilki sürekli tehlike beklentisini ifade eden aşırı uyarılmadır (hyper arousal). Aşırı uyarılma durumunda bulunan kişi daha önce yaşanan tehlikeli ya da tehdit edici durum her an geri gelebilecekmişçesine her zaman tetikte olma durumunda olur. Bu ilk büyük semptomun etkisi altında olan kişi küçük olumsuzluklara bile aşırı reaksiyonlar gösterir. Ayrıca sürekli tetikte olma durumu kolayca irkilmesine ve uyku düzeninin bozulmasına sebep olur. Tekrarlayıcı uyarılar bu kişilerin görmezden gelemediği bir durumdur. Normal insanlar tekrarlayıcı uyarıları can sıkıcı bulurken travmatize kişiler bu uyarılara her seferinde beklenmedik bir durum gibi tepki verirler. Bu durum aslında kişinin sinir sisteminin yeniden şartlanması gibi okunabilir.

İkinci semptom olan müdahale, travmatik anın silinmez izlerini tarif eder. Travmatize olmuş kişi travmatik ana saplanmış gibidir. Yaşanan olayın üzerinden uzun bir süre geçse de, kişi bu durumu sürekli olarak yeniden ve yeniden yaşar. Travmayı tekrar tekrar yaşama durumunu kişinin hayatına normal seyrinde devam ettirmesine engel olur. Travmatik deneyim kişinin hafızasına, normalin aksine, farklı bir şekilde kodlanmış gibidir. Janet (1925, akt. Herman, 2007) bunun için "travmatik hafıza" ifadesini kullanmıştır. Robert Jay Lifton (1980) ise bu travmatik hafızaya "silinmez bir imge" ya da "ölüm damgası" demiştir. Bu tür hatıralar sözel anlatımdan ziyade canlı imge ve duyguları içinde barındırarak hatıraya gerçekçi bir görünüm kazandırır. Travmatik deneyimin sonucunda kişinin yüksek sempatik sinir sisteminin uyarılması, hafızadaki dilsel kodlamanın fişini çeker ve kişinin merkezi sinir sistemi hayatının ilk yıllarındaki işlevine gerileyerek hafızayı resim ve duyular şeklinde işler. Travmatize olmuş kişi travma anını tekrarlayan bir şekilde, sadece düşünsel olarak değil, eylemsel olarak da yaşar. Burada travma anı farklı formlara bürünerek kişi

tarafından bilinçsiz bir şekilde taklit edilir. Özellikle çocuklarda bu durum oyunlarla birebir taklit edilir ve bu oyunlar takıntılı bir şekilde tekrarlanır. Paul Russel (2006) bu sürekli tekrar süreci için "tekrarlama zorlanımı" ifadesini kullanmıştır. Ona göre bilişselden ziyade duygusal yoğunluklu olan bu tecrübenin sürekli tekrar edilmesinin sebebi kişinin duyguları yeniden yaşamaya ve duygulara hâkim olmaya çalışmasıdır.

Üçüncüsü, uyuşmuş kendini bırakma tepkisini ifade eden büzülme semptomudur. Travma durumunda vereceği bütün tepkilerin beyhude olduğunu anlayan kişi kendini tamamen bırakır. Savunma sistemi çöken kişinin bundan sonra yapabileceği tek şey, gerçek dünyadaki eylemler yerine, zihninde değişiklik yaratmaktır. Zihin dünyasına yapılan bu zoraki kaçış, büzülme durumunu tanımlar. Büzülme yaşayan kişi, etrafında cereyen eden olayları dışarıdan üçüncü bir kişinin izlediği gibi izliyormuş hissine kapılır. Kişideki bu derin algısal değişiklik aslında zihnin katlanamayacağı acıya karşı bir savunma mekanizması olarak da düşünülebilir. Kendini bırakma durumunda, eylemden vazgeçilir, inisiyatif ve yargı askıya alınır, ilgisizlik durumu ortaya çıkar ve bütünsel bir edilgenlik durumu yaşanır. David Spiegel'e göre insan zihninin travmaya karşı bu tepkiyi vermemesi asıl şaşırtıcı olan şeydir. Roger Pitman ve Von der Kolk'a göre (1989, akt. Herman, 2007), travma tıpkı afyonlu ilaçlar gibi merkezi sinir sisteminde uzun süreli değişiklikler yaratır. Büzülmenin zihni korumak gibi bir işlevi olsa da, günlük hayatı olumsuz yönde etkileyen sonuçları vardır. Kişi bu semptomlardan dolayı gelecekle ilgili inisiyatif alamaz ve bunun sonucunda geleceği planlama ve öngörme konusunda yetersizlik yaşar. Bu da nihayetinde mucizelere, alametlere ve büyülere inanma gibi batıl inançlara daha fazla bel bağlamaya sebep olur.

Yapılan bazı çalışmalar TSSB semptomlarının zamanla ortadan kalktığını gösterse de, diğer bazı çalışmalarda semptomların uzun yıllar devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Weine, S. ve arkadaşlarının (1998) 34 Bosnalı ile yaptığı çalışmanın sonucunda, bunlardan 25'inin TSSB kiritelerini karşıladığı tespit edilmiştir. Bu kişilerle 1 yıl sonra tekrar görüşüldüğünde ise bu defa 25 kişiden 15'inin TSSB kriterlerini karşıladığı görülmüştür. TSSB ile ilişkili durumlara bakıldığında, travma olaylarındaki ve savaş sonrasındaki işkencenin artmasının TSSB semptomlarını da arttırdığı görülmüştür. Literatüre göre, TSSB ile en çok bir

arada görülen psikolojik rahatsızlık ise depresyondur. Sonuçlara göre TSSB puanı ile depresyon puanı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır (Hauff ve Vaglum, 1994).

Depresyon. Göçün depresyonun oluşmasına katkı sağlayan bir risk faktörü olduğu bilinmektedir (Bhugra, 2003). Kişiler göç sürecinde strese maruz kalır ve nihayetinde bu durum depresyona yol açabilir. Göç bir stres unsuru olarak görülür, çünkü göç insanları evlerinden ayırır ve onları zorlayıcı sosyal, ekonomik ve psikolojik düzenlemeler gerektiren genellikle tanıdık olmayan bir ortama sokar (Ryan, Dooley ve Benson, 2008). Eysenk (1990) stres ve kişilik faktörlerinin çaresizlik ve umutsuzluk duygularına ve nihayetinde de depresyona yol açabileceğini göstermek için yeterli kanıt olduğunu savunmuştur.

Göç eden kişiler arasında depresyon birçok muhtemel açıklamaya bağlanabilir. Bunlar iki temel başlık olarak psikolojik ve bilişsel açıklamalar olarak başlıklandırılabilir (Bhugra, 2003).

Psikolojik açıklamalar bağlamında dikkat edilmesi gereken kavramlar psikanalitik literatürün de vurguladığı gibi yas ve melankolidir. Kayıp hissinin, eğer kişi yas tutmak için yeteri kadar fırsat bulmadıysa, depresyona yol açması olasıdır. Yas her yerde bulunur ve önemli obje ve rollerin gerçek ya da hayali kaybına bir tepkidir. Bu durum yeni bir obje ve kişisel ilişkinin kurulmasıyla çözülebilir. Göç spesifik objeler kadar spesifik ilişkilerin kaybıyla da bağlantılıdır. Ortaya çıkan kaybı keder ve yas takip eder. Çözülmemiş keder ve uzun süren yasin depresyona öncülük etmesi olasıdır. Kederin ifade edilmesine izin verilmemesi durumunda, bu keder içselleştirilir ve bunun sonucunda depresyona yol açabilir. Yas, normal, abartılı, kısaltılmış, içe çekilmiş ve gecikmiş olabilir. Yasin farklı desenlerini belirleyen spesifik faktörler kesin değildir. Açıkça ifade etmek gerekirse, bağlanma derecesi ve kayba olan tepki, bireyin endişeli veya depresif hale gelmesini etkileyecektir. Örneğin, politik sürgünler tarafından deneyimlenen kayıp, köklerin, değişen coğrafyanın, duygusal destek kaybının, dünyanın bilişsel kaybının ve sosyal ve ekonomik statü kaybının bir sonucu olarak görülebilir. Bütün bunların yanı sıra göç bazı kişiler için bir kaçış da olabilir.

Bilişsel açıklamalar içinde genellikle şu ifadeler yer alır; “Ben bir başarısızlık örneğiyim”, “Dünya boş anlamsız bir yer”, ve “Gelecek anlamsız”. Bu söylemler

yanında dikkat edilmesi gereken nokta, yasin her kültürün depresyon modelinde bulunmayabileceğidir. Benlik ve hastalık kavramları sosyoetnik ve benmerkezci toplumlarda farklılık gösterir. Bu yüzden olası olan durum, bireylerin bilişsel şemasının farklı olduğu ya da olacağıdır. Göç eden kişiler arasındaki bilişsel şema eziyetin gerçekçi öğelerine sahip olabilir. Buna benzer paranoid ve eziyet verici düşünceler bireyin bir tür izolasyon ve yabancılaşma duygusu geliştirmesine neden olabilir. Göç eden kişiler arasındaki en genel psikiyatrik durum depresyondur. Gilbert ve Allen'nin modelinde (akt. Bhugra, 2003) yenileme ve tuzağa düşme duygusu bazı önemli faktörlerdir. Tuzağa düşme duygusu bir alana hapsedilme olarak tanımlanır ve bu öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkilendirilir. Depresyonda tuzak olgusu, özellikle de gidilecek olan yere bir dizi nedenden dolayı engel konuluyorsa, daha uygun bir hipotez olabilir. Bundan dolayı hareketin engellenmesi, davranışların bastırılması ve itaatkar duruşlar kopma hissi ve şiddetli yıkıma sebep olabilir.

Göç sürecini yaşayan kişilerin depresyona karşı savunmasız ve kırılgan olması kişisel faktörlerden kaynaklanabilir. Kişisel faktörlerin yanında kişilerde depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasında önemli rol oynayan öğeler arasında sosyal olarak izole edilme ve inkar edilme hissi bulunur. Kişinin yaşadığı bu hisler sonucunda düşük öz-saygı oluşmaya başlar ve böylelikle depresyon belirtileri ortaya çıkar. Aslında burada bahsedilenler kültürlenme ile depresyonun ilişkisini açıklamaktadır. Kültürlenme başlığında da belirtildiği gibi gruplar arası temas soykırım, asimilasyon, ayrılma ve entegrasyona yol açabilir. Grupların kültürlenmeye verdiği farklı tepkiler sonucunda depresyona verdiği tepkiler değişebilir (Bhugra, 2003).

Yeni kültür ortamındaki beklentilerin, bireyin öngördüğü başarı seviyesine ulaşmaması durumunda, depresyonun oluşumunda rol oynama olasılığı daha yüksektir. Kişinin davranışı, beklentileri ve yaşadığı sonuçların sübjektif değerleriyle doğrudan ilişkilidir. Gerçekleşmeyen yüksek beklentiler kötü uyum ve artmış mental hastalıklar ile ilişkili olabilir. Depresyona öncülük eden bir tür yabancılaşma duygusu bu beklentileri karşılamamanın ve birey tarafından hedeflenen asimilasyon hedeflerine ulaşamamanın sonucu olan başarısızlıktan kaynaklanabilir. Ekonomik nedenlerle göç eden kişilerin beklentileri daha yüksektir. Bu yüzden düşük beklentiler mental sağlık için daha iyi olabilir. Fakat bu durum sosyal geçişkenliğin

azalmasına sebep olarak ilerleyen süreçlerde başka problemlere yol açabilir (Bhugra, 2003).

Furnham ve Bochner (1986, akt. Bhugra, 2003) göçmenlerde depresyon için olası uyarıları niteliğinde olan sekiz husus tanımlamıştır; kayıp, kadercilik, seçici göç, beklentiler, olumsuz yaşam olayları, sosyal destek eksikliği, sosyal beceri eksikliği ve değerlerin çatışması. Suçluluk, utanç ve libido kaybı gibi depresyon belirtileri kültürler arasında değişmektedir. Murphy ve arkadaşları (1967, akt. Bhugra ve Ayonrinde, 2004) 30 ülkeyi kapsayan bir araştırmada ilgi kaybı, yorgunluk, iştahsızlık, cinselliğe karşı ilgi kaybı, kilo kaybı ve kendini suçlayan fikirler gibi depresif belirtilerin yaygın olarak görüldüğünü bildirmiştir. Burada listelenen semptomlar büyük ölçüde biyolojiktir. Jablensky ve arkadaşları (1981, akt. Bhugra ve Ayonrinde, 2004) depresyonun temel semptomlarının üzüntü, keyifsizlik, kaygı, gerginlik, enerji eksikliği, ilgi kaybı, zayıf konsantrasyon ile yetersizlik ve değersizlik fikirleri olduğunu bulmuştur.

Dikkat edilmesi gereken nokta göçmenlerde suçluluk, somatik belirtiler ve utançın varlığı ve ifadesinin köken kültürüne bağlı olmasından dolayı depresif belirtilerin göz ardı edilebileceğidir (Bhugra, 2003). DSM-5™ (2015)'te bulunan depresyonla ilgili bölümün temel özelliği ya depresif bir ruh hali ya da neredeyse tüm aktivitelere olan ilgi kaybıdır. Bulunan diğer kriterler ise kilo kaybı, iştahta azalma, uykusuzluk, hipersomnia, psikomotor ajitasyon, yavaşlama, yorgunluk, değersizlik, aşırı suçluluk hissi, konsantre olma ve düşünmede azalma, tekrarlayan ölüm ve intihar düşünceleridir. Psikotik depresyonun semptomolojisi kültürler arasında benzer olabilir, ancak depresyonun anahtar belirtisi olan suçluluk gibi faktörler tanı kategorilerine kolayca girmez. Örneğin, bazı kültürlerde utanç suçluluğa kıyasla daha baskın gelebilir (Bhugra, 2003).

Depresyonun bütün bu belirtileri göz önüne alındığında, göçmenlerde depresyon değerlendirmesi yaparken uzmanlar aşağıda sıralanan hususları dikkate almalıdır (Bhugra ve Ayonrinde, 2004):

- Kültür şokunun derecesini değerlendirme
- Üzüntü, neşesizlik, umutsuzluk, enerji eksikliği, zayıf konsantrasyonu değerlendirme

- Uyku ve libido kaybı gibi biyolojik belirtiler ve iştah düzeyini değerlendirme
- Gcn sebepleri, hazırlıkları ve gücü sürecini değerlendirme
- Beklentileri ve başarıları tespit etme
- Akran grupları arasındaki ilişkiyi ve sosyal desteği tespit etme
- Olumsuz yaşam olaylarını, kayıp ve yas duygularını değerlendirme
- z-saygı ve öz-güveni değerlendirme
- Herhangi bir sosyal beceri eksikliği olup olmadığını değerlendirme
- Kültürel kimliği değerlendirme

Yapılan çalışmalarda gücü ile depresyon arasındaki ilişkide birçok değişken incelenmiştir. Şiddetli savaş travmasının TSSB ve depresyon gibi psikiyatrik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu ve daha sonraki yaşamda da etkisini devam ettirdiği ortaya çıkmıştır (Heptinstall, Sethna ve Taylor, 2004). Sack ve arkadaşlarına göre (1996) erken savaş travmaları TSSB ile ilişkiliyken, depresyon ise gcl bir şekilde yeni yerleşim yerine yerleşmeden sonraki stresli durumlarla ilişkilidir. TSSB semptomu olan çocukların gücü-sonrası dönemde depresyona karşı daha savunmasız olduğu belirtilmiştir (Heptinstall, Sethna ve Taylor, 2004).

Gücü ile ilgili yapılan bir başka çalışmanın sonucuna göre gcmenler arasında gözlenen depresyonun büyük bir kısmından istenmeyen yaşam olayları sorumluydu. Ayrıca zorunlu gücü depresyonun oluşuma katkı sağlayacak elverişli bir ortam yaratmıştı. Gücü durumları nasıl olursa olsun daha fazla kaynağa sahip olan kişilerin depresyona karşı daha bağışık oldukları ve zorunlu gücün sadece doğrudan değil dolaylı olarak da gcmenlerin sahip olduğu koruyucu kaynakları zayıflatarak depresyona yol açtığı yapılan araştırma sonucunda görülmüştür (Hwang, Cao ve Xi, 2010).

Yapılan başka bir çalışmanın sonucuna göre de sosyal desteğin kötü planlanmış gücün zararlı etkilerini azalttığı ve depresif semptomlara karşı bir tampon görevi gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca iyimserlik ve kontrol hissi depresif semptomlarla önemli bir şekilde ilişki içindeydi. Çünkü iyimserlik ve kontrol hissine sahip gcmenler depresif semptomları daha az bildirmekteydi (Shen ve ark, 2015). Gcmenlerin iltica durumunu inceleyen bir diğer çalışmada ise güvensiz iltica durumunun sadece TSSB ile değil aynı zamanda daha yüksek depresyon

puanlarıyla da ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Heptinstall, Sethna ve Taylor, 2004). Planlı ve plansız göçü ele alan başka bir çalışmada ise kötü planlanmış göç ile depresyon arasında pozitif yönde güçlü bir ilişkinin olduğu, bu ilişkinin yaşlı katılımcılardan çok genç katılımcılarda daha güçlü olduğu sonucuna varılmıştır (Ryan ve ark. 2006).

Sonuç olarak, bütün göçmenler depresyona girmez ve bütün depresifler göç etmez. Özellikle göç sürecinden sonra sosyal kırılganlıkla birlikte belirli bir derecede biyolojik ve psikolojik kırılganlığın depresyon duygusuna yol açması muhtemeldir. Göç sürecine en uygun kişiler ile kültür ve dil normlarının farkında olan kişiler, depresyona karşı her koşulda diğerlerine karşı daha dirençlidir. Ayrıca psikolojik ve fiziksel sağlığa sahip olan göçmenlerin kayba karşı depresyona girmesi daha az olasıdır (Bhugra, 2003).

Yas. Göçmenler hem terk eden hem de terk edilen kişilerdir. Göçün kendisi ister zorunlu ister gönüllü olsun içinde birçok riski barındırır. Göç edenler kaçınılmaz olarak büyük kayıplarla karşı karşıyadır. Kayıp hissi, yalnızca başkalarının geride bırakıldığı gerçeğinden değil, aynı zamanda insanların sık sık kayıplarla başa çıkmasını sağlayan ritüellerin terk edildiği ve yeniden kurulamayacağı için de ortaya çıkar (Sorenson ve Shen, 1996).

Kökünden sökülen insanlar her zaman memleket hasretinden muzdariptir. Mülteciler istedikleri zaman memleketlerine dönemezler, ancak onu tamamen geride de bırakamazlar. Nostalji, göçmenler arasında özellikle de mülteciler ve sürgünler arasında yaygın olarak gözlemlenmiştir (Eisenbruch, 1991). Yerinden ve kültürden sökülmenin neden olduğu büyük kayıplar insanlarda keder üretir.

Çeşitli şekillerde bağlı olduğu yerden ayrılmanın etkilerini anlamak için en uygun teorik format bağlanma ve kayıptır. Ebeveyn, eş veya çocuk gibi sevilen birinin ölümü, onu yaşayan kişiler için stresli bir deneyimdir (Van Tilburg ve Vingerhoets, 2005). Bowlby (1969, akt. Van Tilburg ve Vingerhoets, 2005) tarafından yapılan çalışmalar, anne ve çocuk arasındaki ani temas kaybına verilen tepkinin temelini incelemiştir ve çocuk ile ebeveyn arasındaki yakın bağın kurulmasının bir güvenlik duygusu yarattığını ve stres anında bunun arandığını göstermektedir. Bebek, anneye görsel bir temas olmadığında protesto, arama ve

sıkıntı ile karakterize bir tür alarm durumuna geçer. Weiss, (1982, akt. Van Tilburg ve Vingerhoets, 2005) ise yetişkinlerde bağlanma davranışını araştırmış ve yetişkin ilişkilerinin anne-bebek bağına benzer özelliklere sahip olabileceğini belirtmiştir. Weiss (1982) her yaşta kayba tepkinin benzerliğini not ederek bunu tek bir algısal-duyusal sistem işleyişi olarak görmüştür.

Çeşitli şekillerde bağlı olduğun yerden ayrılmanın olumsuz etkilerinin alternatif bir açıklaması, mevcut yaşam tarzlarında ve rutinlerinde kesinti veya süreksizlik yaratmasıdır. Süreksizlik aslında birçok yaşam olayının önemli bir ortak paydası olabilir. Yakın bir kişinin kaybı, yas yaşayan kişinin yaşam tarzında, fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde etkili olabilecek bir süreksizlikle karşılaştığı anlamına gelebilir. Değişim kalıcı değildir, ancak her şeye rağmen yaşam tarzı ve davranışın normal sürekliliğinde kırılmayı temsil eder (Van Tilburg ve Vingerhoets, 2005).

Kayıp sonucunda kişinin yaşadığı duygu yastır. Yas ise sevilen birinin kaybından sonra yaşanan duygusal acı veya kederdir. Yas, ölen kişiyi özlemek ve bu kişiyle yeniden birleşme arzusu ile ilişkisi olan bilişleri kapsar. Bowlby (2012) bir bağlanma figürünün kaybından sonra kişinin dört aşamadan geçtiğini bildirmiştir:

1. Uyuşma, inançsızlık ve yoğun sıkıntı patlaması
2. Kayıp bireyi özlemek ve aramak
3. Düzensizlik ve umutsuzluk
4. Yeniden yapılanma

Buna benzer şekilde yaşadığın yeri terk etmek, bir ev, duygusal öneme sahip yerler, mülkler, arkadaşlar, aile, iş ve roller gibi çok sayıda insan ve nesne kaybı anlamına gelir. Bu kayıp sonucunda yaşanan özlem nedeniyle, bilişler eksik olan yurt veya ev ile yeniden birleşme özlemini merkez alır. Bowlby'nin (2012) özellikle ikinci aşaması, yurt özlemi ile pek çok benzerlik taşır.

Aslında iki tip yurt/ev özlemi çeken insan grubu vardır (Van Tilburg ve Vingerhoets, 2005): kedi türü ve köpek türü. Kedi türü, yerlere ve fiziksel çevreye güçlü bir şekilde bağlanırken, köpek türü insanlarla güçlü bağları vurgular. Bu terminolojinin seçilmesinin nedeni kedilerin genellikle fiziksel ortamlarına güçlü bağlar geliştirmesine olan inançtan kaynaklanır. Buna karşılık, köpeklerin

sahiplerinden ayrıldıklarında genellikle daha fazla sıkıntı belirtisi gösterdikleri ve görünüşe göre, sahipleriyle yeniden bir araya gelmeyi istedikleri görülmektedir.

Göç edenlerin yaşadığı yas sadece kişilerin kaybından kaynaklanmaz. Aynı zamanda kültürün kaybı da kişide yasin ortaya çıkmasına sebep olabilir. Kişinin sosyal yapısı ve kültürünün kaybı, Eisenbruch'un (1991) tarif ettiği gibi keder reaksiyonuna sebep olabilir. Göç dil, tutumlar, değerler, sosyal yapılar ve destek ağları da dâhil olmak üzere tanıdıkların kaybını içerir. Bu kayıplar kişinin 'kültürel yas' yaşamasına sebep olur. Eisenbruch (1991) 'kültürel yas' kavramını sosyal yapıların, kültürel değerlerin ve öz-kimlik kaybından dolayı kökünden sökülen kişinin veya grubun deneyimi olarak tanımlar. Bu durumdaki kişi geçmişte yaşamaya devam eder, uykuda veya uyanıkken doğaüstü kişiler tarafından ziyaret edilir, kültür ve anavatanını terk etmenin suçluluğunu yaşar, geçmişin sürekli tekrarlanan görüntülerini günlük yaşamında deneyimler ve geçmişin anıları solmaya başlarsa acı çeker. Ayrıca ölümlere karşı yükümlülüklerini yerine getirememenin acısını yaşar ve kedisini hastalıklı düşünceler ile öfke ile kaplanmış hisseder.

Kültürel yas kavramı göç eden kişilerin akıl sağlığını ele alırken kültürel öğeleri ihmal etmemeyi vurgular. Kültürel yas, mülteciler arasındaki psikiyatrik bozukluk anlayışımızı çeşitli şekillerde geliştirebilir. Mültecilerin semptomları kültürel olarak belirlenen toplumsal acıyı, deneyimi ve anlamı yansıttığında, onları yanlış psikiyatrik tanımlara koyma ihtimali en aza inebilir (Eisenbruch, 1991). Kültürel yas, ayrıca, mültecilerin travmasının kendisi için ne anlama geldiğini, sıkıntılarını göstermek için kullandığı kültürel tarifelerini, problemlerin üstesinden gelmek için kullandığı kültürel stratejilerini ve TSSB'ye benzeyen mülteciler arasında yaygın olarak görülen semptomların kültürel yorumunu içerir (Schreiber, 1995).

Şiddetli Nostalji yaşayan mültecilerin inançları ve eylemleri batılı bir klinisyene psikotik olarak görülebilir. Örneğin anavatandan gelen ruhların kişiyi ziyareti, emir veren sesler duyma ve cezalandırıldığını hissetme Kamboçyalı hastalarda karşılaşılan bir durumdur. Tüm bunlar kültürel olarak düşünüldüğünde normal bir kaygı belirtisi olarak algılanabilir. Geçmişleri tarafından hapsedilen ve geçmişlerinden uzaklaştırılan mülteciler travma sonrası stres bozukluğunu taklit edebilecek semptomlar geliştirebilirler. Fakat bu semptomlar yalnızca batı terapötik yöntemleriyle iyileştirilmeyecek semptomlar olabilir (Eisenbruch, 1991).

Batının yasa karşı bakış açısı, keder aşamasında ilerlemeyi, psikanalitik kayıp teorilerini ve davranışsal teorileri içerir. Davies ve Bhugra (akt. Bhugra ve Becker, 2005) Bowlby'nin kayıp ve kederin işlevi ve seyri anlayışına katkısından bahseder. Bağlanma teorisinin uygulanmasında, daha önce de belirtildiği gibi, uyuşma, özlem ve öfke, düzensizlik ve umutsuzluk, yeniden yapılanma da dahil olmak üzere dört yaş aşamasından bahsedilir. Psikanaliz kuramları kederde bilinçdışının rolünü vurgulayarak anormal keder reaksiyonlarının bilinçsizce yönlendirildiğini ve kaybedilen cisme karşı kararsız duyguları içerdiğini varsayar. Bunun sonucu olarak da benlik saygısında belirgin düşüş de dahi olmak üzere depresif belirtiler görülür (Bhugra ve Becker, 2005).

Göç edenlerin arkalarında bıraktığı kişiler aslında onlar için başka bir kayıp unsuru da oluşturur. Danışmanlık ve diğer disiplinlerden araştırmacılar göçmenler ve onların uzakta yaşayan ailelerinin deneyimlediği kayıplar ve değişikliklerden genellikle 'belirsiz kayıp' kavramı şeklinde bahseder. Bu kavram bir kişinin açık kaybı olmaksızın yas deneyimlemesi ile ilişkilidir. Çünkü bu durumda üzerine ağıt yakılacak ve gömülecek bir beden yoktur. Bu durum aslında kişinin psikolojik olarak var olsa bile fiziksel olarak var olmadığını ya da fiziksel olarak var olsa bile psikolojik olarak var olmadığını ifade eder. Bu tür kayıplar değişen aile rolleri ve uygulamaları ile ilgili olarak sınırların belirsizleşmesine yol açtıkları ve kararsızlık, suçluluk, kaygıya neden olabilecekleri için duygusal olarak sorun yaratır. (Mas Giralt, 2019).

Uzakta olan aileden bir üyenin ölmesi durumunda oraya geri gidebilmek ve orada bulunmak önemlidir. Bravo'nun da (2017, akt. Mas Giralt, 2019) vurguladığı gibi, genç ve orta jenerasyon Latin Amerikalılar için geri dönememekten kaynaklı duygusal ihtiyaca erişememe keder ve yas sürecine zarar vererek problem oluşturur. Bu durum da üzüntü ve suçluluk duygularını harekete geçirir. Ayrıca uzakta ve bakıma muhtaç olan kişinin bakım yükümlülüğünü yerine getirememe göçmenlerde çaresizlik, suçluluk ve pişmanlık duygularını harekete geçirir (Mas Giralt, 2019).

Sonuç olarak, ölen ebeveyn ile fiziksel olarak bir araya gelmenin veya onlarla iletişim kurmanın imkânsızlığına rağmen, onların bir zamanlar ailede oynadıkları rol, göçmenin duygusal iyiliği ve ailelerini anlamaları için önemini korumaya devam edebilir. Orta yaş grubunda olan bir göçmenin geri dönüp ölmekte olan ebeveyni

için orada olma, cenazeye katılma ve geri dönme ihtiyacını yerine getirme fırsatına sahip olmadığı deneyimlerde sonuçlar üzücü olabilir. Öfke ve suçluluk duyguları ile sonuçlanabilecek bu deneyimler, göçün yaratmış olduğu kişisel maliyetin bir sonucu olabilir. Ebeveynlerden birinin ölümünden sonra rahatsız edici aile ilişkileri yaşayan göçmenler için de benzer zorluklar ortaya çıkabilir. Aile rollerinin değişikliğe uğradığı ve yeniden düzenlemenin mümkün olamadığı durumlarda, ailenin duygusal coğrafyası bozulabilir (Mas Giralt, 2019).

Bağımlılık. Bağımlılık teorileri bağımlılığın bir hastalık olarak düşünülmesini kapsamaktadır. Bu kapsam üç ögeyi barındırır: farmakolojik bir sonuç olarak bağımlılık, bireyin yatkın bireysel kırılabilirliğinin bir sonucu olarak bağımlılık ve biyografik olayların bir ifadesi olarak bağımlılık. Bununla birlikte bağımlılık ve uyuşturucu ile ilgili literatürde üç tür bakış açısı vardır: patolojik bireyin biyo-tıbbi olarak araştırılması, patolojik bireylerin epidemiyolojik olarak araştırılması ve bir tür Faucaldian lens kullanarak hem bağımlılık olasılığına neden olan sosyo-tarihsel koşulların hem de uyuşturucu ve bağımlılığın meydana geldiği koşulların sosyolojik olarak değerlendirilmesi (Hughes, 2007).

Bağımlılığa karşı sunulan bu bakış açılarının yanı sıra bağımlılığın bir tür yeni kimlik olduğunu öne süren bir bakış açısı da vardır. Bu bakış açısı Gibson, Acquah ve Robinson (2004) tarafından geliştirilmiştir. Bu fikre göre “birbirine dolanmış kimlikler” kavramı kullanılmıştır. Bu kavrama göre kişinin kimliği artık uyuşturucu kullanımından ayrı düşünülemez. Madde kullanımı tek başına gerçekleşen bir süreç olarak düşünülmez. “Birbirine dolanmış kimlik” yalnızca bireysel uyuşturucu kullanma pratiğiyle değil, aynı zamanda daha geniş ilişkisel bağlamda devam eden kimlik oluşturma süreciyle de ilişkilidir. Bağımlı olan kişi madde tedariki için farklı sosyal ağlara bağımlıdır ve bu sosyal ağlar kişinin kimliğinin bir parçası haline gelir. Bu yüzden bağımlılığından kurtulmak isteyen kişinin aynı zamanda yeni bir kimlik de oluşturması gerekir. Fakat kimliği değiştirmek sadece bir şekilde gönüllü olarak ya da yeni bir kimliği seçerek gerçekleşmez, yeni bir yörüngeyi, değişen durumlara yeni katılım türlerini takip etmeyi içerir.

Uyuşturucu bağımlılığının bireysel patolojinin bir işareti olmaktan ziyade büyük bir sosyal sorun olarak görülmesi önemli bir destek kazanmıştır. Yine de çoğu tedavi yöntemi genel olarak bireysel tedaviyi ve rehabilitasyonu destekler. Fakat

durum tedavi edilemez görülür ve bağımlılık, bağımlı olmanın ana problemi olarak görülür (Flores-Ortiz ve Bernal, 1989). Coleman ve Stanton'nun (1978, akt. Flores-Ortiz ve Bernal, 1989) yapmış olduğu öncü çalışmalar aile değişkenleri, sosyoekonomik göstergeler ve daha büyük toplumsal konuların uyuşturucu bağımlılığı ile kalıplaşmış ilişkisinin altını çizmiştir.

Aile ilişkileri göz önüne alındığında, madde bağımlılığı olan ailelerde anneler çoğu zaman hoşgörülü ve aşırı korumacı olarak tanımlanmaktadır. Babalar ise genellikle zayıf, etkisiz, uzak veya yok olarak karakterize edilir. Bağımlılık, sorunlu bir çocuğa odaklanarak evlilik gerginliklerinin yönünün değiştirildiği ve ailede homeostatik dengeyi kuran bir işlev olarak görülmektedir. Uyuşturucu sorunları en sık ergenlik döneminde yaşanır. Bu dönemde ailenin çocukta yaşanacak olan ayrılma ve nihayetinde bireyselleşme ile uğraşması gerekir. Ailede yaşanan sıkıntılar ve eşler arası yaşanan sıkıntılar ne kadar büyük olursa çocuğun gitmesine izin verme de muhtemelen o kadar zor olacaktır. Bu nedenle bağımlılık, bağımlı kişi tarafından sahte bireyselleşme ve ebeveynlere bağımlı kalmaya yönelik bir girişim olarak görülmüştür. Kısaca ifade etmek gerekirse, bazı aile yapıları, rolleri ve kuralları bağımlılık yaratan öğeler olarak görülür (Flores-Ortiz ve Bernal, 1989).

Aile dinamiklerinin yanında, bağımlı bireyleri incelerken uyuşturucu bağımlılığının aile köklerinde erken dönemlerde yaşanan kayıpların olduğu tespit edildi. Bu çalışmaya göre bağımlı kişi ailedeki ölüm ya da ölümlerin yasının sürekli tutulması için kurban rolünü üstlenen bir kurtarıcı olarak görülmüştür. Burada aile üyeleri ölen üyenin yerine geçirilen bağımlıya özel bir önem gösterir. Madde kullanımının bu kavramsallaştırılmasına çözüm olarak da yası tutulmamış kayıplara odaklanmak ve bağımlıyı ailedeki rolünden kurtarmak için sistematik değişiklikler geliştirmek önerilmiştir (Flores-Ortiz ve Bernal, 1989).

Bağımlılığının göç ile ilişkisini incelenirken aile, ırk, sınıf, göç tarihi, yaşanan ayrımcılık, ırkçılık ve diğer sosyal süreçlerle aile sistemleri ve üyeleri üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulmalıdır. Yapılan araştırmalara göre uyuşturucu kullanımı ile erkek cinsiyeti, istihdam, daha az hane halkı varlığı, daha stresli yaşam olayları, daha fazla oranda çocuk istismarı ve daha az sosyal ağ arasında önemli ölçüde bir ilişki vardır (Jirapramukpitak, Prince ve Harpham, 2008).

Göç ve bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda birçok önemli veri elde edilmiştir. Göçün cinsiyet ile ilişkisine bakıldığında erkek genç göçmenlerin göç etmeyen akranlarına oranla çok daha yüksek risk altında oldukları tespit edilmiştir. Bu etki kadınlarda tam zıt yönde görülmüş, göçmen olmayan genç kadınların göç edenlere oranla daha fazla risk altında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca evli olmayan genç göçmenlerde uyuşturucu kullanım riskinin evli olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Genç göçmenlerin yüksek risk altında bulunma nedeni olarak muhtemelen akranları ile sosyalleşmek ve arkadaşlıklar kurmak ya da işle ilgili stresle ya da işsizlikle baş etmek için madde kullandıkları öne sürülmüştür. Bunun yanı sıra, göçün neden olduğu stres ve sosyal desteğin azalmasına ek olarak, hareket etme kararı üzerinde daha az kişisel kontrol, yer değiştirdikten sonra arkadaşlarla daha az kişisel temas ve aile üyelerinin zararlı davranışların gelişmesine karşı verdiği sosyal destekten ve korumadan mahrum olma genç göçmenlerde uyuşturucu kullanımı riskini daha fazla arttırabilir (Jirapramukpitak, Prince ve Harpham, 2008).

Sadece uyuşturucu kullanımının değil, tütün ve alkol kullanımının da göçle ilişkisinin olduğunu vurgulayan çalışmalar vardır. Tütün kullanımında göçle birlikte kültürel geçmiş, cinsiyet ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki de önem arz etmektedir. Hollanda'da yapılan bir araştırmaya göre, Türk göçmenlerde kadınlara oranla erkeklerin sigara içme alışkanlığının çok yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca sosyoekonomik durumu düşük olan erkekler ve sosyoekonomik durumu yüksek olan kadınlarda sigara içiminin yoğun olduğu tespit edilmiştir (Salis Gross, 2009, akt Urban ve ark. 2015).

2006-2007 yıllarında Avusturya sağlık taramasının sonucuna göre, göç etme geçmişini olan kişilerin sigara içme oranının göç etmeyenlere oranla çok daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (akt, Urban ve ark. 2015). Avrupa'da yapılan diğer çalışmalarda da benzer bir sonuç elde edilmiştir. Almanya'da yapılan bir araştırmanın sonucunda da kısa süre önce göç etmiş olma ile sigara içme arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur (Reiss ve ark. 2014). Ayrıca düşük eğitim düzeyi ve yeterli dil becerisinin olmaması ile sigara bağımlılığı arasında da ilişki vardır (Urban ve ark. 2015). İsviçre'de yapılan bir araştırmaya göre, yerel dilde uzmanlık eksikliği

ile sigaranın sağlık üzerindeki etkilerini bilmeme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bodenmann ve ark. 2005).

Hareket halindeki popölasyonlarda bağımlılık riskinin arttığı yukarıda vurgulansa da her göç durumunun bağımlılığı attırdığı yönünde bir sonuca ulaşılamaz. Tersine göç durumlarında, yani büyük şehirlerden küçük yerlere göçlerde, kokain ve eroinde dahil olmak üzere çeşitli madde kullanımlarında negatif bir ilişkinin olduğu görölmüştür. Bunun sebebinin hem bu tür maddelere erişimin azalması hem de küçük yerleşim yerlerinde bu madde kullanımının büyük şehirlere oranla daha az olması olabilir. Fakat bu durumda kendi içinde farklı bir risk barındırmaktadır. Bu tersine göç uyuşturucu kullanımını göreceli olarak azaltsa da alkol kullanımını arttırmaktadır. Yani tersine göç ile alkol kullanımı arasında ilişki olumlu yöndedir. Büyük şehirlerin dışında belirli ilaç mevcudiyeti sınırlı olsa da alkol çoğu bölgede yaygın olarak bulunmakta ve kullanılmaktadır. Tersine göç durumundaki alkol kullanımı da aslında göçün stresiyle başa çıkmanın bir yolu olarak görülebilir (Rachlis ve ark. 2008).

İntihar. İntihar stresli yaşam olaylarına uyum sağlamadaki başarısızlığın bir göstergesidir. Göçmenler, göç sürecinin getirdiği fiziksel, sosyal, ekonomik ve kurumsal değişikliklerden kaynaklanan artan stresin üstesinden gelmek için sıklıkla yaşamlarında büyük değişiklikler yapmakla karşı karşıya kalırlar (Kliewer, 1991). Göç, eski dostları ve akrabaları geride bırakmak, kişinin yeni evinde yeni ilişkiler geliştirme çabası, yeni taleplerle yeni bir iş, uyum sağlamak için yeni iş arkadaşları ve alışılacak yeni bir coğrafyayı kapsar. Bahsedilen bu değişiklikler o kadar büyüktür ki göç eden kişiler arasında şok, zihinsel hastalık ve sosyal izolasyona yol açar (Stack, 1980).

Durkheim'in (1987) klasik intihar kuramı, intihar oranlarını toplumla bütünleşme düzeyi ile ilişkilendirmiştir. Bu kurama göre bir sosyal grubun intiharı ile entegrasyon düzeyi arasında ilişki vardır. Göç sonucunda hızlı sosyal değişimin ve türbölansın meydana gelmesi ile sosyal kontrolün zayıflaması intihar oranını arttırır. İntihar davranışını ačíklamaya çalışan sosyal teoriler ise savaşlar, ekonomik kriz, işsizlik veya göç gibi sosyal yaşamın ritmini bozan koşulların rolüne odaklanmıştır. Aslında genel olarak intiharın nedeni olarak üç temel bileşen önerilir: sosyal ve

kültürel değişkenlerin etkisi, doğal çevrenin etkisi ve nöro-fiziksel faktörler (Kandrychyn, 2004).

Sosyal durumun etkisine bakıldığında, göçmenler arasında akıl sağlığı riskleri üzerine yapılan çalışmalar, daha düşük sosyal sınıftan olanların psikolojik sorunlar yaşama riskinin önemli ölçüde daha güçlü olduğunu göstermektedir. Akıl sağlığı ve intihar arasındaki ilişkiden yola çıkarak, intihar oranının göçmenler arasında daha yüksek olacağı sonucuna varılabilir (Chandrasena, Beddage ve Fernando, 1991). Mesleki statü, düşük mental sağlık oranları ve yüksek mutlulukla bağdaştırılabilir, çünkü sosyal statünün yüksek olması hem ihtiyaç duyulan ürünü hem de kişiye mutluluk verecek olan ürünü alma imkânı sağlar. Mesleki statü ve intihar oranları arasında yapılan çalışmalarda genellikle ikisi arasında olumsuz bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır (Stack, 1980). Ayrıca göç etmek zorunda kalan ve daha sonrasında kariyerinde ilerleme kat edemeyen bireylerin intihar etme eğiliminin daha yüksek olacağı varsayılmıştır (Stack, 1981).

Kültürel duruma bakıldığında, kültürlenme oranı, sosyal ve toplumsal destek, yeni ülkede yaşanan tecrit ve aile birliğindeki değişimlerin etkili öğeler olduğu anlaşılır. Göç sonucunda yaşanan stres, hayal kırıklığı ve kökten sökülme duygularının intihara katkıda bulunduğu araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır (Stack, 1980). Ayrıca aile dayanışmasının aile üyelerinin intihar etmesini engellediği bilinmektedir. Aile üyelerinden gelen duygusal ve psikolojik destek intiharı önlemeye yardımcı olur (Otsu ve ark. 2004). Her grubun kendine özgü kültürel değerleri de intihar oranlarının gruplar arasında değişmesine neden olur. Örneğin, Asya, Ortadoğu ve Güney Avrupa'lı göçmenlerin intihar oranları düşüktür. Buradaki ayırıcı özellik bu insanların güçlü geleneksel değerlere, güçlü aile bağlarına ve güçlü dini değerlere sahip olması ve bu değerlerin koruyucu işlev görmesidir. Ortadoğu ve Asya gibi güçlü Müslüman popülasyona sahip ülkelerde intihar oranlarının çok düşük olduğu görülmüştür (Burvill, 1998). Siyahi kültür üzerine yapılan çalışmada ise (1970), siyahlar arasında daha düşük intihar oranının sebebi olarak, siyahilerin olayları içselleştirmek yerine saldırgan tutumlar sergileyerek dışsallaştırdıkları gösterilmiştir. Yani siyahi kültür, bu kültür içindeki bireyleri intihara karşı korumaktadır (akt. Burvill, 1998).

Doğal çevrenin etkisine bakıldığında, bu konudaki araştırmalar sınırlı olsa da, Avrupa kıtasındaki intihar oranına bakıldığında, ana gradyanın güneyden kuzeye, daha kesin olarak güneybatıdan kuzeydoğuya doğru bir artış olduğu görülmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 1997). Ayrıca Birleşik Krallık'ta kırsal yerleşim yerlerinde hem erkeklerde hem de kadınlarda intihar konusunda risk faktörünün olduğu görülmüştür (Cantor, Slater ve Najman, 1995). Meslek grubu olarak ele alındığında, çiftçiler intihar eden en yüksek dördüncü meslek grubunun içinde yer alıyordu (Hughes ve Keady, 1996).

Nöro-fiziksel faktörlere bakıldığında, sosyal entegrasyon ve sosyal organizasyonların rolünün sınırlı olduğu durumlarda, antropolojik ve biyolojik faktörlerin rolünün özellikle tarihsel etnik göçler incelendiğinde kritik bir öneme sahip olduğu belirtilmektedir. Bu konuda yapılan bir araştırmada, Avrupa'daki intihar oranlarının bölgesel olarak değişimini açıklamak için genetik faktörler incelenmiştir. Bu konuda yapılan başka bir çalışma da, Rusya'daki intihar oranının dağılımı ile tarihsel göç süreçleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre bu ikisi arasındaki ilişki desteklenmiştir. Farklı tarihsel dönemlerde yerleşen tek bir ulusal devletteki bölgeler, intihar oranlarında göze çarpan özellikler gösterirken, benzer tarihi göç sürecine sahip bölgelerin benzer intihar oranlarına sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Kandrychyn, 2004). Etnik ve genetik dağılımdan dolayı intihar oranları konusunda bölgesel benzerlikler olsa da, intihar davranışının genetik olarak belirlendiğini gösteren kesin bir kanıt yoktur.

İntihar konusunda birinci ve ikinci nesil göçmenler arasında farklılıklar vardır. Literatüre bakıldığında, Batı ve Kuzey Avrupa'da ikinci kuşak göçmenler arasında duygusal olmayan psikotik bozuklukların görülme sıklığının arttığına dair raporlar vardır (Morgan ve ark. 2010). İsveç'te yapılan büyük bir araştırmada, ikinci nesil göçmenlerin ebeveynlerine kıyasla daha yüksek intihar riskine sahip olduğu gözlemlenmiştir (Hjern ve Allebeck, 2002). Bu durum aile bağları, dindarlık ve toplu yaşamın zayıflayan etkisinin bir sonucu olarak yorumlanabilir. İkinci nesil göçmenler arasında daha yüksek intihar oranları, bu koruyucu faktörlerin kaybının bir sonucu olarak yorumlanabilir. İkinci nesil göçmenlerin geleneksel kültüre bağlı kalma olasılıklarının azalması, bireyselliğin artması ve sosyal desteğin göreceli olarak azalması yeni bir kültürde yaşamı daha da zorlaştırır. Bunun sonucunda ve

kaybolan bağlar yüzünden ikinci nesil göçmenlerin intihar etme oranı daha da artar (Termorshuizen ve ark. 2012).

Sonuç olarak, göç ve intihar arasındaki ilişki konusunda yapılan araştırmalarda, çalışmalar arasında yaş ve cinsiyet arasında farklılıkların olduğu görülmüştür. Bunun sebebi göçmen nüfusun kültürel, sosyolojik ve genetik özellikleri olabilir. Bu konudaki çalışmalar genel olarak göç etmiş nüfus ile zaten yerleşik olan nüfusu karşılaştırdığı için yukarıda vurgulanan özellikler genellikle ihmal edilir. Ayrıca intihar oranlarındaki değişimin sebebi, sadece intihar oranlarındaki doğuş ve varış yerlerindeki oranların farklılığından kaynaklanmaz, aynı zamanda göçmenlerin kendi ülkelerinden getirdikleri intihar tutumlarının ve yeni yerlerinde benimsediklerinin bir birleşimi olarak görülebilir (Van Tilburg ve Vingerhoets, 2005). Psikolojik araştırmalar, uygun istihdam ve barınma bulma, kişinin eğitimi, kültürel altyapısı ve sosyal entegrasyonunu göz önünde bulundurmanın göçmenlerin intiharını önlemede önemli olduğunu ortaya koymuştur (Chandrasena, Beddage ve Fernando, 1991).

İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında yurt içinde ve yurt dışında yapılan yüksek lisans ve doktora tezlerinden son beş yıl içinde yapılan bazı örnekler incelenecektir. Yurt içinde yapılan yüksek lisans ve doktora tezleri Ulusal Tez Merkezi aracılığıyla incelendiğinde, bu çalışmanın amaç kısmında da daha önce belirtildiği gibi, Göçün Psikolojik Etkileri ile ilgili çok az çalışma yapıldığı tespit edildi. Bu yüzden yurt içinden verilen örneklerden çalışma konusuna en yakın olan örnekler seçildi. Yurt dışında bakıldığında bu konuda birçok çalışma yapıldığı tespit edildi. Bunlardan da yine bu çalışmaya en yakın olan bazı örnekler verilerek aşağıda sunuldu.

Yurt içi Tezler. İlk olarak Handan Özen'nin (2018) Suriye'den kaçıp Türkiye'ye gelen ve yardım kuruluşlarında çalışan Suriyelilerle yaptığı yüksek lisans çalışması incelendi. Özen (2018)'nin örneklem grubunu Türkiye'ye göç etmiş İstanbul, Şanlıurfa, Diyarbakır, Hatay ve Adana'da insani yardım kuruluşu ofislerinde çalışan 18 yaş ve üstü Suriyeli mülteciler oluşturmaktadır. Katılımcılar gönüllü olarak çalışmada yer almış ve ulaşılan 100 Suriyeliden 49'u çalışmaya dâhil edilmiştir. 49 katılımcının 19'unu kadın 30'unu erkekler oluşturmakta ve yaş

ortalamaları 31.53± 5.15'dir. Sahip oldukları çocuk sayısı 0 ile 5 aralığında olup ortalaması 0.71±1.25'dir Birlikte yaşadıkları kişi sayısına bakıldığında 2 kişi tek başına, 31 kişi geniş bir aile ile 9 kişi eş ve çocukları ve 7 kişi arkadaşları ile yaşadığını söylemiştir. Eğitim durumuna bakıldığında 4 kişi lise, 41 kişi üniversite ve 4 kişi de yüksek lisans mezunudur. Çalışmada kullanılan veri toplama araçları Sosyodemografik Bilgi Formu, Harvard Travma Envanteri (HTE) ve Beck Depresyon Envanteri II (BDE II)'nin arapçasıdır. Elde edilen veriler SPSS 21,0 programı kullanılarak değerlendirilmiş ve analiz edilmiştir. Sayısal veriler ortalama ± standart sapma, kategorik veriler sayı(n) ve yüzdeler (%) olarak sunulmuştur. Sayısal verilerin dağılımının normal olup olmadığına Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmıştır. Gruplar arasında sayısal verilerin karşılaştırılmasında; dağılım göz önünde bulundurularak Mann Whitney-U ya da student t testi kullanılmıştır. Gruplar arasında kategorik verilerin karşılaştırılmasında Ki-kare testi kullanılmıştır. Sayısal veriler arasındaki ilişkiler dağılımlar göz önünde bulundurularak Pearson ya da Spearman korelasyon analizleriyle yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır. Bu çalışmada kişilerin deneyimledikleri travmatik olaylar incelenerek TSSB ve depresyon oranları ile ilgili etmenler incelenmiştir. TSSB ve depresyon oranları incelendiğinde 4 kişi TSSB kriterlerini karşılarken 34 kişinin de hafif, orta ve ağır düzeyde depresif belirtiler gösterdiği tespit edilmiştir. Kişilerin sahip oldukları çocuk sayısı ile TSSB puanları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu; TSSB puanı alınan sosyal destek, cinsiyet ve medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı; bekâr olmanın depresyon puanını arttırdığı; çocuk sayısı ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğu; TSSB puanı ile depresyon puanı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ve travmatik olayların sayısı ile TSSB puanı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bir diğer yüksek lisans çalışmasında, Kubbani (2019) Türkiye'de geçici koruma statüsünde bulunan Suriyelilerin göç travmasıyla ilgili görüşlerini incelemiştir. Bu çalışmada nitel araştırma deseni olan olgu bilim (fenomenolojik yaklaşım)'den yararlanılmış ve çalışma grubu amaçlı örnekleme çeşitlerinden olan ölçüt örnekleme ile oluşturulmuştur. Çalışmaya katılan kişileri, Ankara, Gaziantep, Hatay, Kilis ve Konya'ya gelen Suriyeliler oluşturmaktadır. Katılımcıların sayısı 35, yaş aralıkları 22-62 arasında ve yaş ortalamaları 39,71'dir. Veriler toplanırken yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan

verilerin analizinde betimsel analiz ve içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Yapılan betimsel analiz sonucunda 7 tema ortaya çıkmıştır: Göçün sebepleri, göç öncesinde Suriye’de yaşanan travmatik olaylar, göç sonrası duygu-durum, göç sırasında karşılaşılan durumlar, göç sorunları ile başa çıkma stratejileri, gelecek beklentisi, göçmenlerin sorunları ile başa çıkması için öneriler. İlk olarak, göçün sebepleri teması şu kategorilerden oluşmaktadır: can güvenliği, temel ihtiyaçların olmaması, işsizlik, askerlik korkusu, tutuklama ve tecavüz korkusu. Katılımcılardan göç etme sebepleri sorulduğunda ise 6’sı göç sebebinin tutuklanma; 6’sı askerlik korkusu; 9’u işsizlik; 14’ü temel ihtiyaçların olmaması; ve 30’u can güvenliği olduğunu söylemiştir. İkinci olarak, göç öncesinde yaşanan travmatik olaylar şu şekilde temalandırılmıştır: yakın kaybı, bomba uçak sesi duyma/saldırıya tanık olma ve ceset görme. Yaşanan Travmatik olayların ne olduğu sorulduğunda ise katılımcıların 10’u yakın kaybı acısı; 11’i ceset görme ve 14’ü bomba uçak sesi duyma/ saldırıya tanık olma olduğunu ifade etmiştir. Üçüncü olarak, göç sonrası duygu-durum şu şekilde temalandırılmıştır: mutluluk, üzüntü, şok, pişmanlık ve değersizlik. Yaşanan duygu-durumun ne olduğu sorulduğunda ise 5’i mutluluk; 26’sı üzüntü; 2’si şok ve 1’i pişmanlık şeklinde ifade etmiştir. Dördüncü olarak, göç sırasında karşılaşılan durumlar şu şekilde temalandırılmıştır: herhangi bir durumla karşılaşmama, can tehlikesi, insan ticareti, maddi kayıp ve hapsedilme tehlikesi. Göç sırasında karşılaşılan duruma 2’si insan ticareti; 4’ü maddi kayıp; 5’i hapsedilme tehlikesi; 9’u can tehlikesi; ve 13’ü herhangi bir durumla karşılaşmama şeklinde ifade kullanmıştır. Beşinci olarak, göç sorunları ile başa çıkma stratejileri şu şekilde temalandırılmıştır: ekonomik tedbirler, sosyal destek, psikolojik destek ve çalışma /iş. Göç sorunları ile başa çıkma stratejileri sorulduğunda ise 3’ü psikolojik destek; 13’ü sosyal destek; 19’u ekonomik tedbirler; 20’si çalışma/iş ifadelerini kullanmıştır. Altıncı olarak, gelecek beklentisi şu şekilde temalandırılmıştır: çocukların mutluluğunu görmek, savaşın bitmesi ve anavatana dönmek, iş/ çalışma, vatandaşlık almak ve eğitim / okuma. Gelecek beklentisi sorulduğunda ise 4’ü eğitim/okuma; 6’sı vatandaşlık alma; 11’i çocukların mutluluğunu görmek; 14’ü iş/çalışma; ve 18’i savaşın bitmesi ve anavatana dönmek şeklinde ifade kullanmıştır. Yedinci ve son olarak, göçmenlerin sorunları ile başa çıkması için öneriler şu şekilde temalandırılmıştır: dil, çalışma/iş, sosyal uyum ve saygı ve ekonomik adalet. Göçmenlerin sorunları ile

başa çıkması için öneriler sorulduğunda ise katılımcıların 7'si ekonomik adalet; 9'u sosyal uyum ve saygı; 17'si çalışma/iş; ve 28'i dil şeklinde ifade kullanmıştır.

Göç ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada, Tuba Güzel (2016) Bilim Uzmanlığı Tezi'inde ülke içinde yerinden edilen ikinci kuşak ile sosyo-ekonomik nedenlere göç eden ikinci kuşak bireylerin ruhsal travma belirtilerini, kullanılan başa çıkma yöntemlerini ve uyum düzeylerini karşılaştırmıştır. Bu çalışma ağırlıklı olarak 1990'lı yıllarda, Diyarbakır ilinin kırsal bölgelerinden yine Diyarbakır kent merkezine çatışma ve güvenlik nedeni ile ülke içinde yerinden edilen ikinci kuşak ile sosyo-ekonomik nedenlerle göç eden ikinci kuşak 18-23 yaş arası 30 kadın ve 30 erkeklerle yapılmıştır. Çalışmada kartopu örneklem tekniği kullanılmıştır ve görüşmeler kişilerin hanelerinde yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kullanılan araçlar, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği (CTQ), Travmatik Stres Belirti Ölçeği (TSBÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDE), Ruhsal Travma Bilgi Formu ve Sosyo-demografik Bilgi Formu'dur. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmış bununla birlikte iki grulu değişken arasındaki farkı belirlemek için ki kare analizi yapılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Man Whitney-U testi kullanılmıştır. Çalışma sonucuna göre (Güzel, 2016) zorla yerinden edilenler ile sosyo-ekonomik sebeplerle göç edenlerin yüz yüze geldiği travmatik olaylar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu durumun nedeni her iki grubunda ölümden yaralanmaya, ekonomik zorluktan hastalanmaya kadar birçok benzer stresli ve travmatik durumu yaşamalarıdır. Bu iki grubun en çok etkilendikleri travmatik olaylar arasında da anlamlı bir fark yoktur. Bunun nedeni her iki grubunda yaşadıkları olayların birbirine çok yakın olması ve verdikleri tepkilerin çaresizlik, korku ve dehşet şeklinde gerçekleşmesidir. Her iki gruptaki bireyler yaşadıkları travmatik deneyimlerden etkilenmelerine rağmen çok azı ruhsal tedavi almış ve tedavi alma arayışına girmiştir. Yaşadıkları travmatik olaylara rağmen çok azı intihar girişimde bulunmuştur. İntihar girişimde bulunan ve sigara içenlerin travmatik stres seviyelerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu iki grubun yaşadığı çocukluk çağı

travmaları arasında da anlamlı bir fark tespit edilmemekle birlikte iki grubunda çocukluk çağı travma puanlarının toplamının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Stres düzeylerine bakıldığında ise yine anlamlı bir fark olmamakla birlikte her iki grubun da stres düzeylerinin anlamlı seviyede yüksek olduğu bulunmuştur. Buradaki benzerliğin sebebinin benzer travmatik yaşantılara maruz kalınması olduğu düşünülmektedir. Stres seviyelerinin yüksek çıkmasının diğer bir sebebi olarak göç sürecinde ortaya çıkan ruhsal sorunların kuşaktan kuşağa aktarıldığı düşünülmektedir. Her iki grun stresle başa çıkma tarzlarında belirgin bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak gruplar arasında sosyal uyum düzeyi konusunda da anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Her iki gruptaki bireylerin sosyal uyum düzeylerinin normal işlevsellik sınırları içinde olduğu tespit edilmiştir.

Ayşe Öcal (2018) göç ile ilgili yaptığı yüksek lisans çalışmasında zorunlu göçe maruz kalan kadınlardaki somatizasyon bozukluğu ve depresyon seviyelerini bulmayı amaçlamıştır. Bu çalışmada nicel verilere dayalı genel tarama modeli ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini Diyarbakır'dan İstanbul'a göç etmiş yaş aralıkları 18-65 olan kadınlar ile Diyarbakır'da yaşayan yaş aralıkları 18-65 olan kadınlar oluşturmaktadır. Her iki gruptaki kadınlardan da kolayda örnekleme yöntemiyle 50'şer kadın seçilmiştir. Çalışmada veri toplama araçları olarak Beck Depresyon Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Somatizasyon Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre göç etmiş kadınlardaki depresyon düzeyi, ruhsal belirtiler yüzeyi ve somatizasyon bozukluğu düzeyleri yüksektir. Göç etmemiş kadınların ise, depresyon düzeylerinin düşük, ruhsal belirtilerinin baş göstermediği ve somatizasyon düzeylerinin minuma yakın olduğu gözlemlenmiştir. Zorunlu göçe maruz kalan kadınların kısa semptom envanteri, depresyon envanteri ve somatizasyon bozukluğu puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında bu kişilerin; depresyon ölçüm verileri ile kısa semptom verileri arasında pozitif, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki; kısa semptom ölçüm verileri ve somatizasyon ölçüm verileri arasında pozitif, orta ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki; ve depresyon ölçüm verileri ile somatizasyon ölçüm verileri arasında pozitif, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre zorunlu iç göçe maruz kalan kadınların depresyon düzeyindeki artış ruhsal belirti düzeyindeki artışa, depresyon düzeyindeki artış somatizasyon düzeyindeki artışa ve ruhsal belirti düzeyindeki artış somatizasyon düzeyindeki artışa sebep olmaktadır. Zorunlu göçe

maruz kalmamış kadınların depresyon envanteri, kısa semptom envanteri ve somatizasyon puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında bu kişilerin; depresyon ölçüm verileri ile kısa semptom ölçüm verileri arasında pozitif, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı; depresyon ölçüm verileri ile somatizasyon verileri arasında pozitif, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı; ve kısa semptom ölçüm verileri ile somatizasyon verileri arasında pozitif, orta ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani, göç etmeyen kadınların depresyon düzeylerinin artması ruhsal belirti düzeylerinin artmasına, depresyon düzeylerinin artması somatizasyon düzeylerinin artmasına ve ruhsal belirti düzeylerinin artması da somatizasyon düzeylerinin artmasına sebep olmaktadır. Göç etmemiş ve göç etmiş kadınların depresyon puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında ölçüm verileri arasında negatif, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. İki grup arasındaki kısa semptom envanteri puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında ölçüm verileri arasında negatif, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. İki grup arasındaki somatizasyon puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise ölçüm verileri arasında negatif, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Son olarak araştırmamanın sonucuna göre psikolojik ilaç kullanan kadınların yüksek düzeyde depresyon, ruhsal belirtiler ve somatizasyon bozukluğu yaşadığı söylenebilir (Öcal, 2018).

Göç ve göçün yaratmış olduğu psikolojik etkilerle ilgili yapılan başka bir Yüksek Lisans Tezin'de, Hazal Eken (2018) Türkiye'den yurtdışına göç eden kişilerin psikolojik yardım ihtiyaçlarını ve psikososyal yaşantılarını ele almıştır. Bu çalışmada nitel-fenomenolojik araştırma modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak görüşme tekniği kullanılmış, görüşme formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve görüşmeler yüz yüze ve telefonla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın verileri betimsel analiz ve içerik analizi yöntemiyle yorumlanmıştır. Çalışma grubu yurt dışında en az 2 yıldır ikamet eden kişilerden oluşmaktadır. Danimarka, Almanya, Avustralya, İsveç ve Fransa bulunan kişiler arasından tesadüfi olarak seçilen göçmenlerde bu çalışma için aranan özellikler aile ya da kendilerinin geçmişe yönelik bir göç durumu yaşamaları, kendilerini Türkçe ifade edebilmeleri ve görüşmeye engel olacak herhangi bir psikopatolojilerinin bulunmamasıdır. Çalışma 12 erkek 20 kadın olmak üzere 32 yetişkin ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ortaya 5 ana tema çıkmıştır: Göç Süreci, Toplumsal Yaşam, Aile Yaşantısı, Psikolojik Yaşantılar ve Psikolojik İhtiyaçlar. İlk olarak, Göç Süreci teması

göç nedeni ve göç sürecinde yaşananlar olarak iki alt başlığa ayrılmıştır. Göç nedeni de siyasi, maddi ve ailevi olarak 3 başlığa ayrılmıştır. Siyasi nedenlerde kişiler siyasi olaylardan kaçmak için göç ettiklerini; maddi nedenlerde kişiler iş imkanı ve daha iyi bir hayat için göç ettiklerini; ve ailevi nedenlerde aile üyelerinin göç etmesi, evlilik nedeniyle ve para kazanmak için eşlerinin orada bulunmasından dolayı onların yanına göç ettiklerini ifade etmişlerdir. Göçün Süreci temasının ikinci alt başlığı olan göç sürecinde yaşananlarda kişiler göç-öncesi, göç-süreci ve göç-sonrasında yaşadıkları çeşitli olumlu ve olumsuz deneyimleri ifade etmiştir. İkinci olarak, Toplumsal Yaşam teması arkadaşlık ve sosyal ilişkiler, arkadaş seçiminde kriterler, iş arkadaşlarıyla ilişkiler, toplumsal dışlanma ve kabul, iletişim güçlüğü ve kültürel farklar, yerlilerle yaşam farkı, kendi kültürünü devam ettirme arzusu ve farklı bir kültüre uyum çabası alt başlıklarına ayrılmıştır. Üçüncü olarak, Aile Yaşantısı teması 4 alt başlığa ayrılmıştır: ebeveynlerinden farklı bir kültürde büyüme, aileden farklılaşan değerler, baskı görme ve kısıtlama ve farklı kültürde çocuk yetiştirme. Farklı kültürlerde çocuk yetiştirme alt başlığı da çocukların mevcut durumuna ilişkin algı, farklı kültürlerde çocuk yetiştirmekle ilgili duygular, çocukların mevcut durumu, kendi kültüründen kopmasını engelleme çabası, yabancı kültüre adapte etme çabası, kendi kültüründen evlilik olarak kategorize edilmiştir. Dördüncü olarak, Psikolojik Yaşantılar teması 3 alt başlığa ayrılmıştır: temel çatışma: kalmak veya geri dönme isteği, farklı bir kültüre uyumla ilgili psikolojik yaşantılar ve diğer psikolojik belirtiler. Temel çatışma, kalma nedeni ve Türkiye’de yaşama isteği olmak üzere 2 alt başlığa; farklı bir kültüre uyumla ilgili yaşantılar, uyumsal nedenler ve belirtiler, uyum bozucu nedenler olmak üzere 2 alt başlığa; ve Diğer psikolojik belirtiler, göçün erken evrelerindeki psikolojik belirtiler, yerlilerden kaçınma, kimlik bocalaması, psikosomatik etkiler olmak üzere 4 alt başlığa ayrılmıştır. Beşinci olarak, İhtiyaçlar Teması yabancı bir kültüre uyum ile ilgili ihtiyaçlar ve psikolojik destek ihtiyacı olarak 2 alt temaya ayrılmıştır. Yabancı bir kültüre uyum ihtiyacı sosyal ilişki ihtiyacı, profesyonel destek ihtiyacı ve değişim ihtiyacı olarak 3 alt başlığa; Psikolojik destek ihtiyacı da alınan psikolojik destek ile ilgili duygu ve düşünceler, psikolojik desteğe ihtiyaç duyma nedeni, psikolojik destek almama nedeni ve alınacak psikolojik destekten beklentiler olarak 5 alt başlığa bölünmüştür. Araştırmanın sonucuna göç eden kişilerin yeni yere uyum süreçlerini etkileyen durumlar arasında, kişilerin yeni yerde kendilerini yabancı hissetmesi, kuşaklar arasındaki

jenerasyon farkları, yeni dilin ne kadar edinildiği ve sosyal ve politik desteğin varlığı gibi unsurlar vardır. Bireyler her ne kadar göç olgusundan sonra psikolojik yardım ihtiyaçlarının olduğunu söyleseler de yardım ihtiyacına erişen kişi sayısının çok kısıtlı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bireyler genelde psikolojik yardım ihtiyaçlarını karşılayacak kişileri çevrelerinden bulmaya çalışmaktadır. Ayrıca bu bireylerin profesyonel yardım için kendi dili ve kültüründen bir uzman bulma arayışına girdikleri ortaya çıkmıştır.

Yurt Dışı Tezler. Yurt dışında yapılan çalışmalardan ilki, Elvin Sheykhani (2017)'nin işkenceden kaçan ve koruma statüsündeki sığınmacılarda göçün zihinsel sağlıkları üzerindeki etkisinin araştırıldığı doktora çalışmasıdır. Bu çalışmada incelenen bazı değişkenler cinsiyet, kültür ve etnik kimliğin rolü ve işkence mağdurlarının çok kültürlü bir örneği arasında genel ruh sağlığı sıkıntısıdır. Çalışma, korunan statü (mülteci / sığınmacılar) ile ruh sağlığı sıkıntısı (yani TSSB, Depresyon ve anksiyete belirtileri) arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmadaki katılımcılar mülteci ve sığınmacı statüsü alan ya da politik sığınma talep eden işkenceden kurtulmuş kişilerden oluşmaktadır. Çalışmadaki veriler farklı etnik, inanç, sosyoekonomik durum ve milletten olan 149 kişiden edinilmiştir. Ölçme araçları olarak Demografik Bilgi Formu, TSSB Kontrol Listesi, Mevcut Uyarlanabilir İşlevsellik İndeksi ve Hopkins Belirti Kontrol Listesi kullanılmıştır. Grup üyeleri rastgele seçilerek örnek arama tercih edilmiştir ve her bir anket uygulanırken standart klinik bilgi alma prosedürü uygulanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 42, 43'dür. Katılımcıların %43'ü mülteci, %26, 8'i sığınmacı ve %30,2'i sığınma talebinde bulunan kişilerden oluşmaktadır. Katılımcıların %55'i kadın ve %45'i erkektir. Evli olanların oranı ise %85'dir. Katılımcılardan %66,8'i TSSB Kontrol Listesi'ndeki öğeleri karşılarken, %89,9'u Hopkins Belirti Kontrol Listesi'ndeki depresyon skorunu karşılamaktadır. Bu araştırmadaki hipotezlerden önemli olan 2 tanesi şöyledir: 1) sığınmacı ya da göçmenler gibi koruma statüsü alan katılımcıların mental sağlık durumları sığınma talebinde bulunup bekleyenlerden daha iyi olacaktır, 2) kadınlar erkeklere oranla daha fazla mental sıkıntı yaşadıklarını bildireceklerdir. Araştırmada sığınma talebindeki kişilerin TSSB'ye uyumlu olan semptom seviyelerinin koruma statüsündeki mülteci ve sığınmacılardan daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Burada kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Depresyon düzeyleri göz önüne alındığında, koruma statüsündeki mültecilerin sığınmacı ve sığınma talebindeki kişilere oranla depresyon düzeylerinin

çok düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Burada da depresyon düzeyi açısından kadın ve erkek arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmanın sonucuna göre, sığınma talebinde bulunan kişilerin depresyon ve TSSB düzeyleri mülteci ve sığınmacılara kıyasla daha yüksek olmasına rağmen sığınmacıların depresyon ve TSSB düzeyleri mültecilerden daha yüksektir. Bu sonuçlara göre göçmenlerin statüsü ile mental sağlık durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir (Sheykhani, (2017).

Başka bir Doktora Tezi'nde, Masoud Ghafoer (2018), Amerika'da yaşayan Afgan mültecilerin savaştan dolayı önceden yaşadıkları travma ile ebeveynlik stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmadaki bağımsız değişkenler savaş travması, cinsiyet, sosyoekonomik durum, ebeveynlerin eğitim ve kültürlenme seviyesidir. Bağımlı değişken ebeveynlik stildir. Araştırmaya katılan katılımcı sayısı 85'dir. Katılımcıların hepsi Büyük Sacramento bölgesinde yaşayan birinci jenerasyon Afgan mültecilerdir ve yaşları 26 ya da üzeridir. Araştırma yöntemi olarak, ebeveynlerden, rastgele olmayan uygun bir örneklemeden kesitsel nicel tasarım kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, Demografik Form, Vancouver Kültürleşme Endeksi, Kapsamlı Travma Envanteri 104, Ebeveynlik Stilleri ve Boyutları Anketi'dir. Bu çalışma için kullanılan analizler tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyonları ve Çoklu Regresyonlardır. Bu çalışmadaki katılımcılar 26-68 yaş aralığındadır ve 3 katılımcıların bulunma süresi 3 ila 50 yıl arasında değişmektedir. Ayrıca katılımcıların %58,8'i erkektir; %42,4'ü lise mezunudur; ve %69,4'ü herhangi bir finansal desteğe sahip değildir. Ayrıca katılımcıların çocuk sayısı 1 ve 7 arasında değişmektedir. Araştırmanın sonucuna göre, bazı katılımcılar belirli alt ölçeklerde yüksek puan alırken, diğer katılımcılar farklı alt puanlarda daha yüksek puan almıştır. Yani, savaşı tecrübe etmek her bir birey için çok kişisel ve eşsizdir. Katılımcıların çoğunluğu erkek, 3 çocuk sahibi ve finansal yardımı olmayan kişilerdir. Araştırmanın sonucuna göre, en düşük ebeveynlik stili otoriter ebeveynlik stildir (14,1). Bu sürpriz bir sonuçtur çünkü katılımcılar geleneksel, kolektivist ve otoriter doğaya sahip Afgan ailelerden oluşmaktadır. Fakat cinsiyet, eğitim ve kültürlenmenin otoriter ebeveyn stili puanları için istatistiksel olarak önemli olgular olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu yüzden otoriter ebeveyn stiline bu düşük skorun cinsiyet, eğitim ve kültürlenmenin otoriter ebeveyn stili ile olan negatif ilişkisinden kaynaklandığı

söylenbilir. Cinsiyetin, eğitimin ve kültürlenmenin otoriter ebeveyn stiline etkisi göz önüne alındığında, kadın olmanın, daha eğitilmiş olmanın ve daha fazla kültürlenme yaşamının otoriter ebeveyn stili skorunu azalttığı sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca, savaş travması skorlarının otoriter ebeveynlik stiline skorlarına istatistiksel olarak anlamlı bir katkıda bulunduğu elde edilen sonuçlar arasındadır. Sonuçlara göre, ebeveynler tarafından deneyimlenen travma seviyesi ne kadar fazla ise otoriter ebeveynlik stili skoru o kadar yüksek olacaktır. Daha önce de belirtildiği gibi ebeveynlerin Amerika'da yaşama süreleri 3-50 yıl arasındadır. Ortalaması ise, 12,67 yıldır. Yine daha önce de belirtildiği gibi kültürlenme ile otoriter ebeveynlik stili arasında negatif bir ilişki vardır: kişiler ne kadar kültürlenirse otoriter ebeveynlik stilleri skorları o kadar azalır. Araştırmada savaş travması ve Demokratik/Yetkili ebeveynlik stili arasındaki ilişkiye bakıldığında savaş travması ile Demokratik/yetkili ebeveynlik stili skoru arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu durum şu anlama gelmektedir; katılımcıların düşük travma düzeyleri Demokratik/Yetkili ebeveynlik stili ölçeğinde daha yüksek skorları öngörür. Bir başka açıdan, katılımcıların travma ölçeğindeki skorlarının yüksek olması durumunda Demokratik/Yetkili ebeveynlik ölçeğinde düşme yaşanacaktır. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, savaş travması skoru ile İhmalkâr Ebeveynlik arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Yani, savaş travması ölçeğinde yüksek puan alan katılımcıların İhmalkâr Ebeveynlik Ölçekleri de yüksektir. Sonuca göre, cinsiyet, eğitim, sosyoekonomik durum ve kültürlenme kontrol edildikten sonra, savaş travması skorları yüksek İhmalkâr Ebeveynlik ölçek skoruna ciddi katkılar yapmaktadır. Ebeveyn ve çocuk arasında tersine dönen rol ve ebeveynlerin düşük kültürlenme seviyeleri ebeveynlerin ihmalkârlığına katkıda bulunabilir. Çocuklar aile içinde onların rolünü aldığı oranda ebeveynler daha İhmalkâr olabilir. Ayrıca eğitim ve kültürlenmenin de İhmalkâr Ebeveynlik skorları ile pozitif yönde bir ilişkisi vardır. Şu anki araştırmanın sonucuna göre, savaş travması en çok İzin Verici Ebeveynlik Stili (%24) üzerinde etkilidir. Bunu %23 ile İhmalkâr Ebeveynlik takip eder. En düşük etki ise %9 ile otoriter ebeveynlikte görülmüştür (Ghafoer, 2018).

Bir diğer doktora tezinde, Sarah Anne Filone (2018) Amerika'ya göç öden Kübalılarda Amerika'ya gelişlerinin ilk bir yılında yaşadıkları kültürlenme stresini ve travmayı ele almıştır. Bu çalışmada tarama sürecine alınan katılımcılar rastgele seçilmiştir. Çalışma 32 kadın ve 36 erkek olmak üzere toplam 68 Kübalı üzerinde

gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 34, 78'dir. Kullanılan ölçme araçları, Travma Sonrası Belirti Kontrol Listesi-5, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri, Hopkins Belirti Kontrol Listesi-25, Mülteci Sağlığı Taraması-15, Uyarlanmış TSSB Belirtileri Ölçeği, DSM-5 için Anksiyete ve İlgili Bozukluklar Görüşme Programı: Yetişkin Sürümü ve Demografi Anketi'dir. Araştırmanın örneklemini kişilerin Amerika'da yaşama sürelerine göre 3 gruba ayrılmıştır: 1-33, 34-67, 68-100. 68 Kübalı katılımcıdan büyük bir çoğunluğu 3.5 – 5.5 ay dönemindeki günler içerisinde 9 belirti envanterinin hepsinde daha yüksek sıkıntı düzeylerini karşıladı. Sonuçlara göre, katılımcılar ilk yıllarında psikolojik semptomları/sıkıntıları işaretlediğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ters U eğrisi modeli ortaya çıkmıştır. Varıştan sonraki ilk birkaç ay içerisinde, orta dönemde artan ve daha sonra tekrar azalan, daha düşük seviyede olan psikolojik semptomlar vardır. Kübalı göçmenler üzerinde yapılan bu örnekte, yaşanan sıkıntıların ölçülmesinde kullanılan en yaygın desen, daha stresli ve yoğun bir yer değiştirme sürecine ilişkin raporlarla da tutarlılık gösteren, ters bir U eğrisidir. Bu desen muhtemelen ilk "balayı" etkisinin bir sonucu olarak ortaya çıktı. "Balayı" etkisi yeniden yerleşimin başlangıcında koruyucu bir faktör olarak işlev görür. Bu süre zarfında, göçmenler, artan güvenlik ve ekonomik fırsatlar ile tasvir edilen idealleştirilmiş bir yere gelmeleri umudunu korumaktadır. Bunun yanında, birey ilk birkaç ay içinde ortaya çıkabilecek engeller ve zorluklar hakkında daha az farkındalığa sahiptir. Balayı evreleri göçmen ve göçmen olmayan gruplarda benzer şekilde gerçekleşir ve yeni kültürün idealleşmesini, ilgiyi ve heyecanı ve olumlu beklentileri içerir. Bu "balayı" dönemini bir kriz ve kültür şoku dönemi izler. Bu uyum aşaması sırasında, göçmen bir süredir yeni ev ortamlarında yaşamakta ve bu da yeni evlerindeki birçok farklılık ve zorluğun akut bir farkındalığını mümkün kılmaktadır. Bir zamanlar göçmene balayı aşamasında fırsat hissi veren idealleştirme ve umut hızlı bir şekilde yok olur. Bu uyum ve kültür şoku döneminde göçmenler iş vizesi almada güçlükler, farklı sosyal sistemlerde (ör. okul / sağlık / ulaşım) gezinmeyi öğrenme problemleri ve dil engelleri nedeniyle komplikasyonlarla karşılaşır.

Yurt dışında yapılan diğer bir doktora çalışmasında, Ethan Mayer Eisen (2016) Amerika'daki göç-sonrası faktörlerin TSSB ve Depresif belirtiler üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Bu çalışmada amaçlı örnekleme metodu kullanılmıştır ve örneklem grubu sığınma talebinde bulunan kişilerden oluşturulmuştur. Katılımcılar

45 kadın ve 33 erkek olmak üzere 78 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 39'u Etiyopya, 7'si Eritre, 22'si Kamerun ve 10'u diğer Afrika ülkelerindedir. Katılımcıların yaş ortalaması 34,1'dir. Bu kişilerin travmaya maruz kalma oranları çok yüksektir: % 95'i tehdit edildiğini, % 96'sı alıkonulduklarını, % 95'i saldırıya uğrayıp dövüldüklerini, % 72'i ailelerinin tehdit edildiğini, %61'i ailelerinin saldırıya uğradığını ve % 37'si aile üyelerinden birinin kayıp olduğunu ya da öldürüldüğünü bildirmiştir. Araştırmada kullanılan ölçme araçları Harvard Travma Anketi, Hopkins Belirti Kontrol Listesi ve Sığınmacılar/ Sığınma talebinde Bulunan Kişiler İçin Yaşam Kalitesi / İşlevsel İlerleme Ölçeği'dir. Bu araştırmanın sonucuna göre, klinik servise ilk geliş tarihindeki TSSB ve depresyon düzeyine bakıldığında katılımcıların belirti düzeylerinin ciddi derecede yüksek olduğu görülmüştür. Bu kişilerin büyük çoğunluğu ilk geldiklerinde TSSB ve Depresyon kriterlerini karşılıyordu. Konaklama durumundaki değişimin TSSB ve depresyon belirtileri üzerindeki etkisine bakıldığında, konaklamadaki değişimin TSSB ve depresyon semptomlarında değişiklik yarattığı görüldü. Bu araştırmada, değişen çevrenin TSSB semptomlarının seviyesinde yaptığı değişime bakıldığında anlamlı bir sonuç elde edilemedi. Sığınma statüsündeki değişimin TSSB ve depresyon belirtileri üzerindeki etkilerine bakıldığında, sığınma talebinin kabulünün TSSB semptomlarını azalttığı görüldü, fakat sığınma talebinin erken kabul edilmesinin sığınma talebinin daha geç kabul edilmesinden çok daha büyük bir etkiye sahip olduğu ortaya çıktı. Bu çalışmada aynı durum depresyon semptomları için de geçerlidir. Sığınma talebinin kabul edilmesinin depresyon semptomlarını azalttığı görüldü. Yine benzer şekilde, sığınma talebinin erken kabul edilmesinin sığınma talebinin daha geç kabul edilmesinden çok daha büyük bir etkiye sahip olduğu ortaya çıktı. Cinsel travma göz önünde alındığında, çalışmaya katılanlardan 33 kişi cinsel travma yaşadığını belirtti. Bu çalışmada cinsel travma yaşamayanın daha yüksek TSSB'ye yol açtığına dair herhangi bir bulgu elde edilemedi. Zaman etkisi göz önüne alındığında, araştırmanın sonucuna göre ilk görüşmeden sonraki süreçte semptomların azalma gösterme eğiliminde olduğu ortaya çıktı. Araştırmada katılımcılar için en önemli etmenlerden biri sığınmacı olarak kabul edilip edilmemektir. Sığınma talebinde bulunan kişiler için önemli bir stres faktörü karar gününü beklemektir. Kesinliğin olmadığı bu durum onlar için orijinal travma ile bağdaştırılabilir. Sığınmanın kabulüyle birlikte

yaşamlarındaki kısmi düzelme yeni bir ev ve yeni bir iş ile birlikte semptomların azalmasına katkıda bulunabilir (Eisen, 2016).



Bölüm 3

Yöntem

Araştırmada göçün psikolojik etkilerini sınıflandırılarak detaylı bir şekilde açıklamak ve eksik olduğu düşünülen daha kapsamlı ve toplu bir kaynağı Türkçe literatüre eklemek hedeflendiği için teorik bir çalışma yapılmıştır. Bu nedenle de, dolaylı gözlem metodu takip edilerek, mevcut kayıt ve belgeler incelenmiş ve veri toplama metodu olan *dökümantasyon metodu* kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden olan dökümantasyon metodunda, araştırılması düşünülen olay ya da durumun bu konuda bilgi içeren yazılı materyal ve dökümanların incelenmesi yöntemi kullanılır (Balci, 2001).

Dökümantasyon analizinin kullanılma sebepleri arasına veri toplamada çeşitliliğin sağlanması, diğer veri toplama araçlarının yetersizliği, verilerin elde edilme zamanının kısa olması, ekonomik olması ve konuya doğrudan ulaşmaya elverişli olması gibi faktörler vardır. Ayrıca tepkiselliğin olmaması, örneklem büyüklüğü, bireysellik, özgünlük ve nitelik gibi faktörler de bu metodun avantajlarından. Bunların yanı sıra, dökümantasyon yönteminin dezavantajları arasında ise olası yanlışlık, seçkisizlik, eksiklik, örneklem yanlışlığı, standart bir formatın olmayışı ve kodlama zorluğu gibi faktörler vardır.

Dökümanlar birincil ve ikincil bilgi kaynağı olmak üzere sınıflandırılabilir (Balci, 2001). Birincil doküman asıl kaynağa ulaşma anlamında iken, ikincil derece doküman ise bilgi edinmek isteyen kişi ile asıl kaynak arasına başkasının girmesi anlamına gelmektedir. Bu çalışma ile hedeflenen şeylerden biri göçün psikolojik etkilerini incelerken birincil-temel dokümanlar elde etmektir. Bu sınıflandırmanın yanında, dökümanlar araştırılacak konuya göre kişisel dökümanlar ve kurumsal dökümanlar diye ikiye ayrılarak da sınıflandırılabilir. Burada kişisel dökümanlar dökümanın özel niteliğini, kurumsal dökümanlar ise dökümanın kamusal niteliğine vurgu yapar.

Bu yöntem ile incelenen materyaller kitaplar ve dergiler, internet ve Web siteleri, gazete ve dergiler, arşivler, mektup ve hatıralar, günlükler, resmi yayın ve istatistiklerden oluşmaktadır. Ayrıca sesli ve görüntülü dökümanlar ile video ve filmler de bu materyaller arasındadır. Dökümantasyon metodu ile yukarıda bahsedilen materyaller incelenirken bir dizi aşamadan geçilir. Bu aşamalar geneldir ve araştırmacının incelediği konunun niteliğine göre araştırmacı tarafından yeniden

yorumlanabilir. Doküman incelemesi beş aşama ile gerçekleştirilebilir (Forster, 1994):

1. Dökümanlara ulaşma
2. Orijinalliğini kontrol etme
3. Dökümanları anlama
4. Veriyi analiz etme
5. Veriyi kullanma

Bu çalışmada da bu aşamalar çalışmanın özelliğine göre yeniden yorumlanarak uygulanmıştır. İlk olarak, bu çalışmada dökümanlara ulaşma konusunda kitap ve makale gibi yazılı materyallerden faydalanılmıştır. Kitaplara, yayın evleri, üniversite kütüphanesi ve elektronik ortam yardımıyla erişilmiştir. Çalışmada kullanılan makalelere ise iki üniversitenin açık veri tabanından erişilmiştir.

İkinci olarak, orijinalliği kontrol etme konusunda ise, bu araştırmada kullanılan yazılı materyallerin hepsinin konuyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dökümanlar genellikle birincil kaynaklar olduğu ve makaleler genellikle uluslararası hakemli dergilerde yayımlandığı için orijinal oldukları görülmüştür.

Üçüncü olarak, dökümanları anlama konusunda, yapılan çalışmada kullanılan dökümanlardaki çoğunlukla benzer sonuç olduğu görülen yönler belirtilmiştir. Bunun yanında farklı bakış açıları ve yorumlar da çalışma içerisine dâhil edilmiştir.

Dördüncü olarak, verileri analiz etme konusunda, incelenen çok sayıda kitap ve makale yoluyla çalışmada ele alınacak ana başlıklar oluşturulmuştur. Bu başlıkların oluşturulma sürecinde araştırmacıların ve yazarların göçün psikolojik etkileri ile ilgili vurguladığı her önemli öge bu çalışmaya dâhil edilmeye çalışılmıştır. Daha sonra materyal incelemesi derinleştirilerek alt başlıklar oluşturulmuş ve açıklanmıştır. Araştırmada göçün psikolojik etkileri ile ilgili teorik ve ampirik yayınlar titizlikle incelenerek, hem göç olgusu hem de psikolojik etkileri değerlendirilmiştir. Bu nedenle dökümanlar analiz edilirken ilk olarak göç olgusu ele alınmıştır. Göç olgusu ele alınırken göçün aşamaları başlıklandırılarak açıklanmıştır. Bunun nedeni her bir aşamanın etkilerinin farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Sonra göç etmeye sebep olan nedenler doğal, siyasi, sosyal ve ekonomik olarak üç alt başlık halinde açıklanmıştır. Bunun nedeni ise, yukarıda bahsedilene paralel olarak, her

bir nedenin psikolojik sonucunun ve şiddetinin farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Daha sonra yine Göç başlığı altında göçmen ve mülteci kavramları arasındaki farka değinilmiştir. Dökümanlar incelendiğinde psikolojik sonuçları açısından böyle bir ayrıma gidilmenin elzem olduğu görülmüştür çünkü ikisinin arasındaki farkın psikolojik yansımalarının çok farklı olduğu görülmüştür. Göç başlığı altında son olarak Türkiye’de göç ile ilgili yaşanan güncel durum kısaca ele alınmıştır. Böyle bir başlıklandırmanın amacı Türkiye’nin son dönemde yaşanan göç dalgalarından en çok etkilenen ülkelerden biri olmasından kaynaklanmaktadır. Göç olgusu yukarıda bahsedilen alt başlıklar ile birlikte açıklandıktan sonra göç ve psikoloji arasındaki ilişkiye değinilmiştir. Bu bölümde ilk bölümde bahsedilen göçün aşamaları, göçün koşulları ve sebepleri ve mülteci ve göçmen kavramları arasındaki farkın psikolojik açıdan etkileri ele alınarak göç ve psikoloji arasındaki ilişki kurulmuştur. Göç ve psikoloji arasındaki ilişki kurulduktan sonra ise demografik ve terk edilen ülke ile göç edilen ülke arasındaki farkı esas alan psikolojik açıdan göçün sonucuna etki eden öğelerden detaylı bir şekilde bahsedilmiştir. Böyle bir başlıklandırmanın sebebi ise yapılan çalışmalarda sadece bir ya da iki farkın incelendiği fakat diğer farkların göz ardı edildiği, başta demografik özellikler olmak üzere, göçün neden olduğu psikolojik sonuçlara etki eden öğeleri aynı çatı altında toplamaktır. Psikolojik açıdan göçün sonucuna etki eden öğeler açıklandıktan sonra göçün yaratmış olduğu psikolojik sorunlar başlığı altında göç sürecinde ve sonrasında yaşanan psikolojik rahatsızlıklar detaylı olarak ele alınmıştır. Burada travma başta olmak üzere TSSB, depresyon, yas, bağımlılık ve intihar gibi psikolojik rahatsızlıklar incelenmiştir. Son başlık olan ilgili araştırmalar bölümünde ise, yurt içinde ve yurt dışında son 5 yıl içerisinde yapılmış çalışmalardan bazı örnekler detaylı açıklamalarıyla birlikte sunulmuştur. Bütün bu araştırma süreci boyunca göç konusundaki literatürün daha da genişlemesi için çoğunlukla yabancı kaynakların orijinallerine başvurulmuştur.

Beşinci ve son olarak, veriyi kullanma konusunda, burada ele alınan konuların kişilerin zarar görmesine ve çıkar sağlamasına sebep olmayacağı tespit edilmiştir. Ayrıca kullanılan materyallerin hepsinin kaynakçası verilmiştir.

Bölüm 4

Bulgular ve Yorum

Yapılan çalışmalar sonucunda göçün isteğe bağlı gerçekleşmesiyle zorunlu olarak yapılmasının psikolojik yansımalarının farklı olduğu ortaya çıkmaktadır. Zorunlu göç etmek zorunda kalan kişiler göç durumunda daha fazla psikolojik sıkıntı yaşamaktadır (Pernice ve Brook, 1994). Göçün kişiler üzerindeki psikolojik sonuçları sadece dış çevrenin etkileri ile ele alınamaz. Bu konuda kişinin demografik özellikleri başta olmak birçok etken devreye girer.

Kişinin yanında eşinin, çocuklarının ve ailesinin olmasının ve kişinin onlardan duygusal destek almasının göç sürecinde yaşanan travmanın etkisini azalttığı (Briere ve Scott, 2016), tek başına göçün ise üzüntü seviyesini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Bhugra, 2004). Kişilik özellikleri açısından bakıldığında, şizoid, narsistik, antisosyal bireyler ile nesheden kaçan ikincil tip insanların göçün ilk evresinde diğer kişilik tiplerine göre daha az sıkıntı yaşayacakları öngörülmüştür (Akhtar, 2018a; Gringerg ve Grinberg, 1989). Kültürlenme açısından bakıldığında, eski kültür ile yeni kültür arasındaki farkın genişliğinin kişilerin mental sağlığını olumsuz yönde etkilediği, farkın darlığının ise yetkinlik, yaşam doyumunu artırarak depresyon gibi bazı psikolojik sorunları azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Keles, Friberg, Idsoe, Sirin ve Oppedal, 2018).

Sosyal ve ekonomik koşullar açısından bakıldığında, sosyal desteğin göç sonrası sorunlar konusunda tampon görevi gördüğü (Cohen ve Wills, 1985), yaşanan acının toplumsal kabulünün kişilerdeki yasin son bulmasını kolaylaştırdığı (Herman, 2007) ve daha fazla destek alan kişilerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Cardozo ve ark. 2012). Dil farkı açısından bakıldığında, dilin kimliği oluşturan ana öğelerden biri olduğu, dil farkının artmasıyla kişinin hem kişiliğinin bir parçasını hem de yaratma yetisini kaybedeceği (Akhtar, 2018a) ve kişilerin yeni ülkede dili bilmemekten kaynaklı olarak akut krizler yaşama ihtimalinin olduğu öngörülmüştür (Sayıl ve ark. 2000).

Yaş farkı açısından bakıldığında, bebeklerin travmatize olmuş annelerinden etkilenebileceği (Wiese, 2007), çocukların diğer yaş gruplarına kıyasla olumsuz olarak göçten daha fazla etkilendiği (Şengün ve Öğretir, 2018), gençlerin ciddi uyum problemleri yaşayabileceği (Tjaden, 2000) ve yaşlıların da ciddi hayal kırıklığına

uğrayabilecekleri sonucuna ulaşılmıştır (Ahmad, 1997). Cinsiyet açısından bakıldığında, kadınların göç-sonrası süreçte duruma daha iyi uyum sağladıkları (Akhtar, 2018a), fakat kadında depresyon gibi ruhsal problemlere daha sık rastlandığı görülmüştür (Özen ve Cerit, 2018).

Terk edilen ülke ile göç edilen ülke arasındaki farka bakıldığında, aşımış yaşam koşullarının, mimarinin ve iklimin kaybının acı ve pişmanlık durumlarına (Akhtar, 2018a), bilindik nesnelere kaybının güven hissini kaybolmasına (Akhtar, 2018b), geride bırakılanların suçluluk duygusuna yol açtığı öngörülmüştür (Award, 1995). Çocuklar açısından bakıldığında, çocukların göçten en çok etkilenen grup olduğu, ebeveynlerin yaşadığı psikolojik sorunlardan çocukların da dolaylı etkilendiği ve göç nedeniyle eğitimi yarıda kesilen ve eğitim süreci içinde olmayan çocuklarda travma sonrası semptomların daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Stermac, Brazeau ve Martin, 2008). Ten rengi ve beden yapısındaki farklılıklara bakıldığında, terk edilen ülke ile göç edilen ülke arasındaki ten rengi ve beden yapısındaki farklılığın yeni yerde kabul edilme sürecini zorlaştırdığı ve ülkeler arasındaki beden uzuvlarını kullanma şeklindeki farklılığın sorunlar yaratabileceği öngörülmüştür (Akhtar, 2018a).

Travma açısından bakıldığında, travma yaşayan bireylerin yaşadığı bu travmayı doğrudan ya da dolaylı olarak bir diğer jenerasyona aktardığı (Goodman ve West-Olatunji, 2008), travmatik olayı yaşayan kişinin çevresinin verdiği tepkilerin travmanın sonuçları üzerinde etkili olduğu, daha önce travma yaşamış bireylerin tekrar travmaya maruz kalma riskinin yüksek olduğu (Ress ve ark. 2000) ve travmadan dolayı uyarılma, anksiyete, keder, sinirlilik ve uyku rahatsızlığı çeken kişilerin ilerleyen süreçte kalıcı psikolojik semptomlar geliştirebileceği (Kisac, 2006) sonucuna ulaşılmıştır.

TSSB açısından bakıldığında, TSSB semptomları arasında en fazla görülenlerin aşırı uyarılma, travmatik ana saplanıp kalma, ve büzülme olduğu (Herman, 2007), TSSB semptomlarının zaman içinde azalsa da uzun yıllar boyunca devam ettiği (Weine, S. ve ark., 1998), savaş ve işkence gibi ağır travmatik deneyimler yaşayan kişilerin semptomlarının daha ağır olduğu ve travma yaşayan kişilerde travma ile birlikte en fazla görülen psikolojik rahatsızlığın depresyon olduğu tespit edilmiştir (Hauff ve Vaglum, 1994).

Depresyon açısından bakıldığında, göç-öncesi yaşanan şiddetli travmanın depresyon ile ilişkisinin olduğu ve etkisini sonrasında da devam ettirdiği (Heptinstall, Sethna ve Taylor, 2004), depresyonun çoğunlukla göç öncesinden ziyade göç sonrası yaşanan stres durumuyla alakalı olduğu (Sack ve ark, 1996), travma yaşayan bireylerin göç-sonrası dönemde depresyona karşı daha savunmasız oldukları (Heptinstall, Sethna ve Taylor, 2004), zorunlu göçün depresyon riskini daha çok arttırdığı (Hwang, Cao ve Xi, 2010), iyimser olan ve kontrol hissine sahip bireylerin depresif semptomları daha az gösterdiği (Shen ve ark. 2015), güvensiz iltica durumu ve kötü planlanmış göçün depresyon riskini arttırdığı (Mollica ve ark, 2001) ve psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı olan göçmenlerin depresyona girme riskinin daha az olası olduğu (Bhugra, 2003) sonucuna ulaşılmıştır.

Yas açısından bakıldığında, yetişkin ilişkilerinin anne-bebek bağlamına benzer bir ilişkiye sahip olduğu ve yetişkinin kayba verdiği tepkinin anne-bebek ilişkisinde yaşanana benzer olduğu (Weiss,1982, akt. Van Tilburg ve Vingerhoets, 2005), yasin sadece kişilerle sınırlı olmayıp sosyal ve kültürel yapıların kaybının da yas üretebileceği (Eisenbruch, 1991), yas tutan insanların tedavi sürecinde yanlış tanı konmasını engellemek için kültürel olarak belirlenen yas ve acı ritüellerinin bilinmesi gerektiği (Eisenbruch, 1991) ve menşei ülkede yaşayan ebeveynlerden birinin ölmesi durumunda oraya geri gidebilmenin ve orada bulunabilmenin önemli olduğu (Bravo, 2017, akt. Mas Giralt, 2019) tespit edilmiştir.

Bağımlılık açısından bakıldığında, bağımlılığın bireysel patolojiden çok sosyal bir sorun olarak görülmesi gerektiği (Flores-Ortiz ve Bernal, 1989), aile durumlarının, sosyoekonomik koşulların ve toplumsal durumların bağımlılıkla ilişkili olduğu (Coleman ve Stanton, 1978, akt. Flores-Ortiz ve Bernal, 1989), ailede erken dönemde yaşanan kayıpların bağımlılıkla ilişkisinin olduğu (Coleman ve Stanton, 1978, akt. Flores-Ortiz ve Bernal, 1989), göç durumunda bağımlılıkla erkek cinsiyeti, istihdam ve daha az sosyal ağ arasında önemli bir ilişki olduğu (Jirapramukpitak, Prince ve Harpham, 2008), kadınlarda göçmen olmayan genç kadınların göç edenlere oranla daha fazla risk altında olduğu (Jirapramukpitak, Prince ve Harpham, 2008), evli olmayan göçmenlerin evli olanlara göre uyuşturucu kullanma riskinin daha fazla olduğu (Jirapramukpitak, Prince ve Harpham, 2008), sosyo ekonomik durumu yüksek olan kadınlarla sosyoekonomik durumu düşük olan erkeklerin sigara

tüketiminin daha fazla olduğu (Bodenmann ve ark. 2005), yeterli dil becerisinin olmaması ve eğitim düzeyinin düşüklüğü ile sigara bağımlılığı arasında güçlü bir ilişkinin olduğu (Urban ve ark. 2015) ve göç etme geçmişi olan kişilerin, göç etmeyenlere kıyasla, sigara içme oranının daha fazla olduğu (Al-Baldawi, 2002) görülmüştür. Ayrıca tersine göç durumlarında kokain ve eroin gibi madde kullanımının azalması öngörülürken, alkol kullanımda bir artışın olabileceği düşünülmüştür (Kim-Goodwin ve Bechtol, 2004).

İntihar açısından bakıldığında, intiharın toplumsal bütünleşme ile ilişkili olduğu (Durkheim, 1987), intihar oranları ile mesleki statü arasında negatif bir ilişkinin olduğu (Stack, 1980), göçün intihar etme riskini arttırdığı (Chandrasena, Beddage ve Fernando, 1991), göç eden ve kariyerinde ilerleyemeyen kişilerin intihar etme riskinin daha yüksek olduğu (Stack, 1981), göç sonucunda yaşanan stres, hayal kırıklığı ve kökten sökülme hissini intihar etme olasılığını arttırdığı (Stack, 1980), güçlü geleneksel ve dini değerlerin intiharı önleyebileceği (Kliwer, 1991), coğrafi ve iklim şartlarının intihar oranını etkileyebileceği (Kandrychyn, 2004), etnik kimliklerin intihar etme oranlarında etkileyici bir faktör olabileceği (Kandrychyn, 2004) ve ikinci nesil göçmenlerin birinci nesle kıyasla intihar risklerinin daha fazla olduğu (Hjern ve Allebeck, 2002) sonucuna ulaşılmıştır.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Yukarıda bahsedilen bütün husular ele alındığında göçün insan üzerinde yarattığı etkiler konusunda birçok faktörün devreye girdiği anlaşılmaktadır. Bu faktörleri tekrar başlıklar halinde kısaca şu şekilde ifade edebiliriz: Finansal ve ekonomik durumlar, eğitim durumları, göçün zorunlu mu yoksa gönüllü mü olarak gerçekleştiği, göç-öncesi, göç-süreci ve göç sonrası yaşananlar, kültürel sistemler, ideolojik durumlar ve kişisel sistemler.

Bu araştırmada analiz edilen dökümanlar ele alındığında, zorunlu göç durumuna maruz kalan ya da mülteci olan kişilere, psikolojik açıdan daha fazla sorun yaşadıkları göz önüne alınarak, göç sürecinde ve sonrasında daha hasas yaklaşılmasının önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu kişilerin hem göç sürecinde hem de göç sonrasında aile bütünlüklerinin sağlanması da psikolojik sağlıkları açısından büyük önem arz etmektedir. Bunların yanında, her ne kadar göç eden kişilerin kişilik özellikleri ile ilgili çalışmalar çok az olsa da, özellikle gönüllü göç durumunda kişilerin kişilik özellikleri incelenerek yeni gelinen ülkeye uyumları kolaylaştırılabilir.

İncelenen kaynaklar göz önüne alındığında özellikle göç sonrası süreçte sosyal ve ekonomik desteğin önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Bu yüzden psikolojik desteğin yanı sıra, göç eden kişilere sosyal ve ekonomik desteğe erişmelerini sağlamak için yol göstermek de büyük önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra, yukarıda da belirtildiği gibi, dilin uyum süreci açısından önemli bir faktör olduğu göz önüne alındığında göç eden kişilerin yeni dili öğrenmelerini hızlıca sağlamanın hem psikolojik iyi oluşları için hem de entegrasyonlarını sağlamak için önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Çocuklar ve ergenlerin göç sürecinin bütününde en çok problem yaşayan gruplar olduğu sonucundan yola çıkarak, çocukların hayatlarının ileri dönemlerinde travmadan daha az etkilenmesi ve gençlerin de bireyselleşmesini ve uyum problemlerini aşması için daha fazla dikkat edilmesi gereken kişiler olduğu anlaşılmaktadır. Bunun yanında, incelenen kaynaklara bakıldığında kadın ve erkek cinsiyetlerinin hangisinin göçten daha fazla etkilendiği konusunda kesin bir farkın olmadığı görülmüştür. Yine de yukarıda da belirtildiği gibi yaşam boyu psikolojik

rahatsızlık yaşama düzeylerinin kadınlarda fazla olduğu göz önüne alındığında, göç durumundan kadınların daha fazla etkilenebileceğine dikkat edilmelidir.

Çocuklar ile ilgili incelenen makalelerden yola çıkarak, göç süreci sonunda eğitimi yarıda kesilen çocukların psikolojik rahatsızlıklarının etkisini azaltmak için eğitim sürecine hızlı bir şekilde yeniden dahil edilmelerinin etkili olabileceği görülmektedir. Bunun yan sıra göç eden kişilere bedensel ve kültürel özelliklerine uygun iş imkanı sağlamak psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olabilir ve ilk süreçte yaşadıkları kültürel şoku minimize edebilir.

Bu çalışma için incelenen kaynaklarda göç öncesi süreçte savaş ve şiddet gibi ağır travmatik deneyimlerin göç sonrası süreci de ciddi bir şekilde etkilediği görülmüştür. Bu yüzden göç eden kişilerin yaşadığı psikolojik sorunların çözümüne katkıda bulunmak için özellikle savaş ve şiddet yüzünden ülkesini terk etmek zorunda kalan kişilerin psikolojik yardıma erişmelerini sağlamanın önemli olduğu görülmektedir. Bunun yanında, travmaya eşlik eden depresyon riskini azartmak için, göç eden kişilerin bilhassa göç sonrasında yaşadıkları olumsuz yaşam olaylarına dikkat etmenin önemli olabileceği görülmüştür.

Yas ile ilgili analiz edilen kaynaklardan yola çıkarak, sadece kişilerin ölümünden kaynaklanan yası değil aynı zamanda kültür ve nesne kayıplarının yaratmış olduğu yası da göz önünde bulundurmanın kişilerin yasını anlayabilmeye ve yas ile baş edebilmelerine yardımcı olabileceği görülmüştür. Bağımlılık ile ilgili kaynaklar incelendiğinde ise, genel olarak ifade etmek gerekirse, bağımlılığın sadece kişisel bir sorun olmadığı, bu sorunun sosyal ilişkileri ve aile içi dinamikleri içine alan daha geniş bir ağla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu yüzden bağımlılıktan kurtulmak için sadece farmakolojik tedavileri ile yetinmenin yetersiz olabileceği, bunun yanında kişinin ait olduğu sosyal ağı ve ailesini de incelemenin bağımlılıktan kurtulmak için önemli olabileceği anlaşılmaktadır.

İntihar ile ilgili incelenen kaynaklara bakıldığında, yukarıda da vurgulandığı gibi intiharın sadece bireysel sorunlardan kaynaklanmadığı anlaşılmaktadır. Burada önemli olan öğelerin başında göç eden kişilerin sosyal ve kültürel alanda yaşadığı değişiklikler gelir. Kişilerin yeni geldikleri ülkedeki kültürlenme oranları ve yeni rollerine uyum sağlamaları büyük önem arz etmektedir. Ayrıca doğal çevre, iklimin etkisi ve nöro-fiziksel faktörler de göz önüne alınmalıdır. Yani sadece kişisel

özellikler değil kişinin kendisi ile birlikte getirdiği kültürel ve genetik faktörlerin de incelenmesi göç edenlerin intihar riskini belirleme açısından önemli olabilir.

Burada bahsedilen bütün dökümanlar incelendiğinde, yapılan araştırmalardaki temel problemlerden birinin aslında kültürel olguların çok fazla dikkate alınmamasıdır. Batıdaki bireysellik anlayışı ve batı kaynaklı oluşturulan psikolojik tanımlar çoğunlukla oraya göç eden ve kolektif kültürünü de oraya taşıyan Doğu toplumları için sorun oluşturmaktadır. Türkiye’de dahil olmak üzere, doğu kaynaklı yapılan araştırmalarda, özellikle Batı menşeyli kaynaklardan elde edilen bilgiler ışığında araştırma yapıldığı için, kültürel öğelerin göz ardı edildiği görülmektedir.

Araştırmalardaki problemlerden biri göçün hangi kültürden hangi kültüre yapıldığının göz ardı edilmesidir. Örneğin, kolektif toplumdan bireysel topluma yapılan göç ile kolektif toplumdan kolektif topluma yapılacak olan göçler arasında farklılıklar vardır. Ya da tek bir ulustan oluşan bir ülke ile çok ulusun bir araya gelmesiyle meydana gelen bir ülkeye göç de farklı sonuçlar doğuracaktır.

Bunun yanında, araştırmalar genel olarak göç eden toplum ile yerleşik toplum arasındaki rahatsızlık düzeyini ölçmekte ve bu ölçümü kültürel olguları dikkate almadan yapmaktadır. Aslında göç eden kişiler kendileriyle birlikte genetik özelliklerini, dini ve kültürel değerlerini de yanlarında taşımaktadır. Bazen göçmenlerin kendi ülkelerinden getirdiği tutumlar hastalık olarak anlaşılabilir. Örneğin, doğudaki bazı toplumlarda ölen insanların ruhu tarafından sık sık ziyaret ediliyor olması normal ve kayıp sürecinin bir aşaması olarak karşılanırken, batı toplumunda bu durum psikotik bir rahatsızlık olarak görülebilir.

Türkiye özelinde ifade etmek gerekirse, daha öncede belirttiğimiz gibi, Türkçe olan ve göçün çoğu etkisinin irdelendiği toplu bir kaynağa erişim çok zor olsa da, göçle ilgili birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Türkçe kaynaklarda eksik olarak görülen kısım ise, yabancı yayınlarda birçok örneği bulunsa da, ikinci nesil göçmenlerle ilgili araştırmaların çok sınırlı olmasıdır. Daha önce de vurguladığımız gibi göç olgusu ve göç süresince yaşananlar sadece göç sürecini yaşayan kişileri etkilemez, bir sonraki nesle de aktarılır. Bu ikinci nesil göçün etkilerini doğrudan ve dolaylı olarak yaşar. Bu yüzden hem iç göçler hem de dış göçler konusunda ikinci

nesil, hatta üçüncü nesil, göçmenler konusunda araştırılma yapılması bu konudaki eksik olan literatürü giderecektir.

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde eksik olarak görülen bir diğer husus ise göç sürecinin yaratmış olduğu olumlu sonuçlar ile ilgili çok az çalışma yapıldığıdır. Burada dikkat çekilen durum olumlu sonuçların olmaması değil, olumlu sonuçları inceleyen araştırmaların çok az yapılmasıdır. Araştırmamız sonucunda yurt dışı kaynaklı elde ettiğimiz birkaç makalede göçün olumlu etkileri de olduğu görülmüştür. Örneğin, daha önce de bahsettiğimiz gibi, yapılan bir araştırmada bazı travmatik deneyimlerin öz-yeterlilik seviyesinin devamlılığına katkıda bulunarak kişiler üzerinde güçlendirici bir etki yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada bahsedilen bütün başlıklar kişiler üzerinde zihinsel ve fizyolojik hastalıkları tetikleyebilecek potansiyele sahiptir. Bütün bu faktörler ve bu faktörlerin yaratmış olduğu sıkıntılar aslında günümüz dünyasında yaşanan olayların bir sonucudur. Başta Orta Doğu olmak üzere birçok ülkede yaşanan savaş ve çatışmalar insanları göç hareketine zorlamıştır. Bunun yanında gelişmemiş, az gelişmiş ve geliştirmekte olan ülkelerdeki kötü yaşam koşulları da göç dalgasının doğudan batıya doğru gerçekleşmesine sebep olmaktadır. Aslında göçün yaratmış olduğu problemleri engellemek için göç eden kişilerin sosyal, ekonomik ve sağlık hizmetlerine erişimini sağlamak önemli olsa da, son dönemde çok fazla artan göç durumunu engellemenin yolu olaya çıkış noktasında müdahale etmektir. Doğu ve Batı halkları arasındaki gelir adaletsizliğinin ve yaşam standartlarının kısmen de olsa düzeltilmesi ve yaşanan savaflara son verilmesi hem son dönemde yaşanan göç dalgasını hem de göçün yaratmış olduğu psikolojik sorunları ortadan kaldıracaktır.

Kaynaklar

- Acartürk C. (2016). Göçün ruh sağlığına etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4 (25), 137-150.
- Adkins, M. A., Sample, B. ve Birman, D. (1999). Mental Health and the Adult Refugee: The Role of the ESL Teacher. ERIC Digest.
- Ahmad, I. (1997). Geriatric psychopathology. *A guide to clinical assessment* (W. Tseng ve J. Strelver, Ed.) içinde (s. 223-240). New York: Brunner/ Mazel.
- Akhtar, S. (2018a). *Göç ve kimlik: kargaşa, sağaltım ve dönüşüm*. İstanbul: Sfenks Kitap.
- Akhtar, S. (2018b). *Coğrafi Olarak Yerinden Olma Travması*. N. K. Bilen (Ed.), *Psikanaliz ve Göç* (s. 7-26). İstanbul: İthaki Yayınları.
- Al-Baldawi, R. (2002). Migration-related stress and psychosomatic consequences. In *International Congress Series* (Vol. 1241, pp. 271-278). Elsevier.
- Al-Roubaiy, N. S., Owen-Pugh, V. ve Wheeler, S. (2017). Iraqi refugee men's experiences of psychotherapy: clinical implications and the proposal of a pluralistic model. *British Journal of Guidance & Counselling*, 45(5), 463-472.
- Ata, A. ve Morrison, G. (2005). Guest Editorial: Health care providers, bereavement anxieties and ethnocentric pedagogy: Towards a sense of otherness. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 175-178.
- Balcı, A. (2001). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Pegem A Yayıncılık.
- Bhugra, D., & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World psychiatry*, 4(1), 18.
- Birliği, A. P. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanımsal ve sayımsal elkitabı, beşinci baskı (DSM-5) tanı ölçütleri başvuru elkitabı*. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.

- Anderson, J., Boyle, C. ve Deppeler, J. (2014). The ecology of inclusive education: Reconceptualising Bronfenbrenner. In *Equality in education* (pp. 23-34). Brill Sense.
- Asar A. (2016). *Göç Yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Award, G. (1995). Discussion of “A third individuation: Immigrant identity, and the psychoanalytic process” by S. Akhtar sunumu. Michigan Psychoanalytic Society, Detroit, Michigan.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology, 4*(3), 359-373.
- Batista-Pinto Wiese, E. (2010). Culture and migration: Psychological trauma in children and adolescents. *Traumatology, 16*(4), 142-152.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied psychology, 46*(1), 5-34.
- Berry, J. W., Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H. ve Dasen, P. R. (2002). *Cross-cultural psychology: Research and applications*. Cambridge University Press.
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations, 29*, 697-712.
- Bhugra, D. (2003). Migration and depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 108*, 67-72.
- Bhugra D. (2004) Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 109*, 243-258.
- Bhugra, D. ve Ayonrinde, O. (2004). Depression in migrants and ethnic minorities. *Advances in Psychiatric treatment, 10*(1), 13-17.
- Bhugra, D. ve Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World psychiatry, 4*(1), 18.

- Bodenmann, P., Murith, N., Favrat, B., Vaucher, P., Bissery, A., Vannotti, M. ... ve Zellweger, J. P. (2005). Perception of the damaging effects of smoking, and brief cessation counselling by doctors. *Swiss medical weekly*, 135 (17-18), 256-262.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. T.V. Soylu (çev.), İstanbul: Pinhan Yayıncılık (Orijinal Baskı Tarihi 1969), 74.
- Briere, J. ve Scott, C. (2016). *Travma terapisinin ilkeleri: belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz; DSM-5 için güncellenmiş*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Briere, J. ve Rickards, S. (2007). Self-awareness, affect regulation, and relatedness: Differential sequels of childhood versus adult victimization experiences. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(6), 497-503.
- Burvill, P. W. (1998). Migrant suicide rates in Australia and in country of birth. *Psychological medicine*, 28(1), 201-208.
- Bustamante, L. H., Cerqueira, R. O., Leclerc, E. ve Brietzke, E. (2018). Stress, trauma, and posttraumatic stress disorder in migrants: a comprehensive review. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 40(2), 220-225.
- Cantor, C. H., Slater, P. J. ve Najman, J. M. (1995). Socioeconomic indices and suicide rate in Queensland. *Australian journal of public health*, 19(4), 417-420.
- Cardozo, B. L., Crawford, C. G., Eriksson, C., Zhu, J., Sabin, M., Ager, A., ... ve Olf, M. (2012). Psychological distress, depression, anxiety, and burnout among international humanitarian aid workers: a longitudinal study. *PloS one*, 7(9), e44948.
- Cavazzoni, F., Siracusa, V., Castagner, V., Balibrea, Y. ve Manduri, D. (2017). "Arrivals": Narrating Migration through Images. The Use of Images in Post-Traumatic Therapy. In *Multidisciplinary Digital Publishing Institute Proceedings* (Vol. 1, No. 9, p. 882).

- Chandrasena, R., Beddage, V. ve Fernando, M. L. D. (1991). Suicide among immigrant psychiatric patients in Canada. *The British Journal of Psychiatry*, 159(5), 707-709.
- Chou, K. L. (2009). Pre-migration planning and depression among new migrants to Hong Kong: The moderating role of social support. *Journal of Affective Disorders*, 114(1-3), 85-93.
- Chung, R. C. Y. ve Kagawa-Singer, M. (1993). Predictors of psychological distress among Southeast Asian refugees. *Social science & medicine*, 36(5), 631-639
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Colic-Peisker, V. ve Walker, I. (2003). Human capital, acculturation and social identity: Bosnian refugees in Australia. *Journal of community & applied social psychology*, 13(5), 337-360.
- Coşkun, İ. ve Emin, M. N. (2016). Türkiye'deki Suriyelilerin eğitiminde yol haritası: Fırsatlar ve zorluklar [SETA Rapor, sayı: 69]. *Ankara: SETA*.
- Çağlayan, Ç. (2011). Şiddet ve Savaş. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 4(2), 46-51.
- De Coster, N. (2018). Öteki Dil: Göç, Kültür ve Dilin Kaybı Üzerine Birkaç Psikanalitik Düşünce. N. K. Bilen (Ed.), *Psikanaliz ve Göç* (s. 180-191). İstanbul: İthaki Yayınları.
- Eisenbruch, M. (1991). From post-traumatic stress disorder to cultural bereavement: Diagnosis of Southeast Asian refugees. *Social Science & Medicine*, 33(6), 673-680.
- Ekşi, N. (2016). *Yabancılar ve uluslararası koruma hukuku*. Beta Basım Yayın.
- Eysenck, H. J. (1990). The prediction of death from cancer by means of personality/stress questionnaire: too good to be true?. *Perceptual and motor skills*, 71(1), 216-218.

- Falicov, C.J. Presentazione. (2006). In *L'assistenza Terapeutica ai Rifugiati. Nessun Luogo è Come Casa Propria*; Papadopoulos, R.K., Ed.; Magi: Roma, Italy, 2006, ISBN 9788874871704.
- Farley, T., Galves, A. L., Dickinson, L. M. ve Perez, M. D. J. D. (2005). Stress, coping, and health: a comparison of Mexican immigrants, Mexican-Americans, and non-Hispanic whites. *Journal of immigrant health*, 7(3), 213-220.
- Fazel, M., Wheeler, J. ve Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: a systematic review. *The Lancet*, 365(9467), 1309-1314.
- Ferren, P. M. (1999). Comparing perceived self-efficacy among adolescent Bosnian and Croatian refugees with and without posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 12, 405–420.
- Flores-Ortiz, Y. ve Bernal, G. (1989). Contextual family therapy of addiction with Latinos. *Journal of Psychotherapy & the Family*, 6(1-2), 123-142.
- Ford, J.D. ve Courtois, C.A. (2009). Defining and understanding complex trauma and complex traumatic stress disorders. *Treating Complex Traumatic Stress Disorders: An Evidence-Based Guide*. New York: Guilford Press.
- Forster, N. (1994). The analysis of company documentation. Cassell C, Symon G, eds. *Qualitative methods in organizational research: a practical guide*.
- Foster, R. P. (2001). When immigration is trauma: Guidelines for the individual and family clinician. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(2), 153-170.
- Freud, S. (1923). The ego and the id. *Standard Edition*, 19, 12-68.
- Freud, S. (1924). The dissolution of the Oedipus complex. *Standard Edition*, 19, 173-179.
- Giaconia, R. M., Reinherz, H. Z., Silverman, A. B., Pakiz, B., Frost, A. K. ve Cohen, E. (1995). Traumas and posttraumatic stress disorder in a community population of older adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(10), 1369-1380.

- Gibbs, M. S. (1989). Factors in the victim that mediate between disaster and psychopathology: A review. *Journal of traumatic stress*, 2(4), 489-514.
- Gibson, B., Acquah, S. ve Robinson, P. G. (2004). Entangled identities and psychotropic substance use. *Sociology of Health & Illness*, 26(5), 597-616.
- Goodman, R. ve West-Olatunji, C. (2008). Transgenerational trauma and resilience: Improving mental health counseling for survivors of Hurricane Katrina. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(2), 121-136.
- Gorst-Unsworth, C. ve Goldenberg, E. (1998). Psychological sequelae of torture and organised violence suffered by refugees from Iraq: Trauma-related factors compared with social factors in exile. *The British Journal of Psychiatry*, 172(1), 90-94.
- Grinberg, L. ve Grinberg, R. (1989). *Psychoanalytical perspectives on migration and exile* (N. Festinger, Çev.). New Haven, Connecticut: Yale University Press.
- Grinker, L. C. R. R. ve Spiegel, M. J. P. (2015). *Men under stress*. Pickle Partners Publishing.
- Haas, A. P. ve Hendin, H. (1985). *Wounds of war: The psychological aftermath of combat in Vietnam*. New York: Basic Books, Inc., Publishers.
- Hauff, E. ve Vaglum, P. (1994). Chronic posttraumatic stress disorder in Vietnamese refugees: A prospective community study of prevalence, course, psychopathology, and stressors. *Journal of Nervous and Mental Disease*.
- Harari, Y. N. (2012), *Hayvanlardan Tanrılara Sapiens: İnsan Türünün Kısa Bir Tarihi*, Çev. E. Genç, İstanbul: Kolektif Yayınları.
- Heptinstall, E., Sethna, V. ve Taylor, E. (2004). PTSD and depression in refugee children. *European child & adolescent psychiatry*, 13(6), 373-380.
- Herman, J. L. (2007). *Travma ve İyileşme: şiddetin sonuçları ev içi istismardan siyasi teröre*. Literatür Yayınları.
- Hjern, A. ve Allebeck, P. (2002). Suicide in first-and second-generation immigrants in Sweden A comparative study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 37(9), 423-429.

- Hughes, H. W. ve Keady, J. (1996). The Strategy for Action on Farmers' Emotions (SAFE): working to address the mental health needs of the farming community. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 3(1), 21-28.
- Hughes, K. (2007). Migrating identities: The relational constitution of drug use and addiction. *Sociology of Health & Illness*, 29(5), 673-691.
- Hwang, S. S., Cao, Y. ve Xi, J. (2010). Project-induced migration and depression: a panel analysis. *Social Science & Medicine*, 70(11), 1765-1772.
- Ingleby, D. ve Watters, C. (2005). *Mental health and social care for asylum seekers and refugees*. In *Forced Migration and Mental Health*. New York: Springer.
- Janet, P., Paul, E. ve Paul, C. (1926). Psychological healing.
- Jirapramukpitak, T., Prince, M. ve Harpham, T. (2008). Rural–urban migration, illicit drug use and hazardous/harmful drinking in the young Thai population. *Addiction*, 103(1), 91-100.
- Kandrychyn, S. (2004). Geographic variation in suicide rates: relationships to social factors, migration, and ethnic history. *Archives of suicide research*, 8(4), 303-314.
- Kardiner ve H. Spiegel. (1947). *War, Stress and Neuroric Illness* (gözden geçirilmiş baskı, *The Traumatic Neuroses of War*). New York: Hoebey.
- Karunakara, U. K., Neuner, F., Schauer, M., Singh, K., Hill, K., Elbert, T. ve Burnham, G. (2004). Traumatic events and symptoms of post-traumatic stress disorder amongst Sudanese nationals, refugees and Ugandans in the West Nile. *African health sciences*, 4(2), 83-93.
- Keles, S., Friberg, O., Idsøe, T., Sirin, S. ve Oppedal, B. (2018). Resilience and acculturation among unaccompanied refugee minors. *International journal of behavioral development*, 42(1), 52-63.
- Keskinöz, N. (Der.). (2018). *Psikanaliz ve Göç*. İthaki Yayınları.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M. ve Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of general psychiatry*, 52(12), 1048-1060.

- Kim-Godwin, Y. S. ve Bechtel, G. A. (2004). Stress among migrant and seasonal farmworkers in rural southeast North Carolina. *The Journal of Rural Health, 20*(3), 271-278.
- Kisac, I. (2006). Stress symptoms of survivors of the Marmara region (Turkey) earthquakes: A follow-up study. *International Journal of Stress Management, 13*(1), 118.
- Kliewer, E. (1991). Immigrant suicide in Australia, Canada, England and Wales, and the United States. *Journal of the Australian Population Association, 8*(2), 111.
- LeMaster, J. W., Broadbridge, C. L., Lumley, M. A., Arnetz, J. E., Arfken, C., Fetters, M. D. ... ve Arnetz, B. B. (2018). Acculturation and post-migration psychological symptoms among Iraqi refugees: A path analysis. *American Journal of Orthopsychiatry, 88*(1), 38.
- Li, S. S., Liddell, B. J. ve Nickerson, A. (2016). The relationship between post-migration stress and psychological disorders in refugees and asylum seekers. *Current psychiatry reports, 18*(9), 82.
- Lichtenstein, H. (1963). The dilemma of human identity: Notes on self-transformation, self-objectivation and metamorphosis. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 11*, 173-223.
- Lie, B. (2002). A 3-year follow-up study of psychosocial functioning and general symptoms in settled refugees. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 106*(6), 415-425.
- Lifton, R. J. (1980). The concept of the survivor. *Survivors, victims, and perpetrators: Essays on the Nazi Holocaust, 113-126*.
- Macksoud, M. S. ve Aber, J. L. (1996). The war experiences and psychosocial development of children in Lebanon. *Child Development, 67*, 70–88.
- Mahler, M.S., Pine, F. ve Bergman A. (2003). *İnsan yavrusunun psikolojik doğumu* (N.A. Babaoğlu, çev.). İstanbul. Metis Yayınları. (Orijinal Basım Tarihi 1975).

- Mas Giralt, R. (2019). Bereavement from afar: transnational grieving and the emotional geographies of migration. *Children's Geographies*, 17(5), 578-590.
- Mehta, P. (1997). The import and export of psychoanalysis: India. *Journal of American Academy of Psychoanalysis*, 25, 455-472.
- Menges, L. J. (1959). *Adequacy for migrating: An investigation of some psychological aspects of migration*. Lahey: University of Leiden Press.
- Mollica, R. F., Sarajlić, N., Chernoff, M., Lavelle, J., Vuković, I. S. ve Massagli, M. P. (2001). Longitudinal study of psychiatric symptoms, disability, mortality, and emigration among Bosnian refugees. *Jama*, 286(5), 546-554.
- Morgan, C., Charalambides, M., Hutchinson, G. ve Murray, R. M. (2010). Migration, ethnicity, and psychosis: toward a sociodevelopmental model. *Schizophrenia bulletin*, 36(4), 655-664.
- Munoz, L. (1980). Exile as bereavement: Socio-psychological manifestations of Chilean exiles in Great Britain. *British Journal of Medical Psychology*, 53(3), 227-232.
- Nickerson, A., Bryant, R. A., Schnyder, U., Schick, M., Mueller, J. ve Morina, N. (2015). Emotion dysregulation mediates the relationship between trauma exposure, post-migration living difficulties and psychological outcomes in traumatized refugees. *Journal of Affective Disorders*, 173, 185-192.
- Nouroozifar, M. ve Zangeneh, M. (2006). Mental health and addiction state of ethnocultural/racial communities. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(4), 288-293.
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical anthropology*, (4), 177-182.
- Oppedal, B. (2006). Development and acculturation. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (pp. 97–112). Cambridge, UK Cambridge University Press.

- Okcu, E. (2016). *Travmaya maruz kalan çocuklarda tssb gelişimi ve şiddetiyle ilişkili faktörlerin incelenmesi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Otsu, A., Araki, S., Sakai, R., Yokoyama, K. ve Voorhees, A. S. (2004). Effects of urbanization, economic development, and migration of workers on suicide mortality in Japan. *Social science & medicine*, 58(6), 1137-1146.
- Özen, H. ve Cerit, C. (2018). Savaş nedeniyle Türkiye'ye göç ederek insani yardım kuruluşunda çalışan Suriyeli mültecilerde travma sonrası stres bozukluğu ve ilişkili etmenler. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 70-73.
- Pernice, R. ve Brook, J. (1994). Relationship of migrant status (refugee or immigrant) to mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 40(3), 177-188.
- Pitman, R. K., Van der Kolk, B. A., Orr, S. P. ve Greenberg, M. S. (1990). Naloxone-reversible analgesic response to combat-related stimuli in posttraumatic stress disorder: a pilot study. *Archives of general psychiatry*, 47(6), 541-544.
- Porter, M. ve Haslam, N. (2005). Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: a meta-analysis. *Jama*, 294(5), 602-612.
- Portes, A. (2001). Introduction: the debates and significance of immigrant transnationalism. *Global networks*, 1(3), 181-194.
- Rachlis, B. S., Hogg, R. S., Wood, E., Li, K. ve Kerr, T. (2008). Factors associated with geographic migration among a cohort of injection drug users. *Health & place*, 14(3), 536-543.
- Rasmussen, A., Crager, M., Baser, R. E., Chu, T. ve Gany, F. (2012). Onset of posttraumatic stress disorder and major depression among refugees and voluntary migrants to the United States. *Journal of traumatic stress*, 25(6), 705-712.
- Rees, S., Silove, D., Chey, T., Ivancic, L., Steel, Z., Creamer, M. ... ve Slade, T. (2011). Lifetime prevalence of gender-based violence in women and the

- relationship with mental disorders and psychosocial function. *Jama*, 306(5), 513-521.
- Reiss, K., Sauzet, O., Breckenkamp, J., Spallek, J., & Razum, O. (2014). How immigrants adapt their smoking behaviour: comparative analysis among Turkish immigrants in Germany and the Netherlands. *BMC Public Health*, 14(1), 844.
- Rousseau, C., Mekki-Berrada, A. ve Moreau, S. (2001). Trauma and extended separation from family among Latin American and African refugees in Montreal. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 64(1), 40-59.
- Rousseau, C., Drapeau, A. ve Rahimi, S. (2003). The complexity of trauma response: a 4-year follow-up of adolescent Cambodian refugees. *Child abuse & neglect*, 27(11), 1277-1290.
- Russell, P. L. (2006). Trauma, repetition, and affect. *Contemporary Psychoanalysis*, 42(4), 601-620.
- Ryan, D., Dooley, B., ve Benson, C. (2008). Theoretical perspectives on post-migration adaptation and psychological well-being among refugees: Towards a resource-based model. *Journal of Refugee Studies*, 21(1), 1-18.
- Ryan, L., Leavey, G., Golden, A., Blizard, R. ve King, M. (2006). Depression in Irish migrants living in London: case-control study. *The British Journal of Psychiatry*, 188(6), 560-566.
- Sack, W. H., Clarke, G. N. ve Seeley, J. (1996). Multiple forms of stress in Cambodian adolescent refugees. *Child development*, 67(1), 107-116.
- Savin, D., Seymour, D. J., Littleford, L. N., Bettridge, J. ve Giese, A. (2005). Findings from mental health screening of newly arrived refugees in Colorado. *Public Health Reports*, 120(3), 224-229.
- Sayıl, I., Berksun, O. E., Palabıyıköğlü, R., Devrimci-Özgüven, H., Soykan, Ç. ve Haran, S. (2000). Kriz ve krize müdahale. *Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları No, 6*.

- Schreiber, S. (1995). Migration, traumatic bereavement and transcultural aspects of psychological healing: loss and grief of a refugee woman from Begameder county in Ethiopia. *British Journal of Medical Psychology*, 68(2), 135-142.
- Sengün, G. ve Ögretir, A. D. (2018). Investigation of Some Variables of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD), Empathy and Depression in Syrian Children. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6), 1348-1357.
- Shen, M., Gao, J., Liang, Z., Wang, Y., Du, Y. ve Stallones, L. (2015). Parental migration patterns and risk of depression and anxiety disorder among rural children aged 10–18 years in China: a cross-sectional study. *BMJ open*, 5(12), e007802.
- Silove, D., McIntosh, P. ve Becker, R. (1993). Risk of retraumatisation of asylum-seekers in Australia. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 27(4), 606-612.
- Son, J., Lin, N. ve George, L. K. (2008). Cross-national comparison of social support structures between Taiwan and the United States. *Journal of Health and Social Behavior*, 49(1), 104-118.
- Sorenson, S. B. ve Shen, H. (1996). Youth suicide trends in California: an examination of immigrant and ethnic group risk. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 26(2), 143-154.
- Stack, S. (1980). The effects of interstate migration on suicide. *International Journal of Social Psychiatry*, 26(1), 17-26.
- Stack, S. (1981). The effect of immigration on suicide: A cross-national analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 2(3), 205-218.
- Steel, Z., Silove, D., Bird, K., McGorry, P. ve Mohan, P. (1999). Pathways from war trauma to posttraumatic stress symptoms among Tamil asylum seekers, refugees, and immigrants. *Journal of traumatic stress*, 12(3), 421-435.
- Stermac, L., Brazeau, P. ve Martin, K. (2008). Educational experiences and mental health among war-zone immigrants in Toronto. *Educational Research and Reviews*, 3(12), 370-377.

- Van Essen, J. (1999). Of fatherland and motherland: Love and hate in adolescent refugees sunumu. IPA_UNESCO Congress: *At the threshold of the millennium*, Lima, Peru, Nisan 1998.
- Van der Kolk, B. (2000). Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. *Dialogues in clinical neuroscience*, 2(1), 7.
- Van Tilburg, M. A. ve Vingerhoets, A. J. (2005). Psychological Aspects of Geographical Moves. *Amsterdam Academic*.
- Termorshuizen, F., Wierdsma, A. I., Visser, E., Drukker, M., Sytema, S., Laan, W. ... ve Selten, J. P. (2012). Psychosis and suicide risk by ethnic origin and history of migration in the Netherlands. *Schizophrenia research*, 138(2-3), 268-273.
- Terr, L. (1983). Chowchilla revisited: The effects of psychic trauma four years after a school bus kidnapping. *American Journal of Psychiatry*, 140, 1543–1550.
- Tjaden, P. G. (2000). *Full report of the prevalence, incidence, and consequences of violence against women: Findings from the National Violence Against Women Survey*. US Department of Justice, Office of Justice Programs, National Institute of Justice.
- Türkiye Göç İdaresi (Erişim: Kasım 2019) İçerik: Göç Tarihi 363-368
- Ullman, C. (1997). "Social identity and the adult ESL classroom". ERIC Digest. Washington, DC: National Clearinghouse for ESL Literacy Education. (ED 413 795).
- UNHCR (Erişim: Kasım 2017) Türkiye'ye Yeniden Yerleşim Güncellemesi-2.pdf.
- Urban, M., Burghuber, O. C., Dereci, C., Aydoğan, M., Selimovic, E., Catic, S. ve Funk, G. C. (2015). Tobacco addiction and smoking cessation in Austrian migrants: a cross-sectional study. *BMJ open*, 5(6), e006510.
- Vickers, N. J. (2017). Animal Communication: When I'm Calling You, Will You Answer Too?. *Current Biology*, 27(14), R713-R715.
- Weine, S. M., Vojvoda, D., Becker, D. F., McGlashan, T. H., Hodzic, E., Laub, D. ... ve Lazrove, S. (1998). PTSD symptoms in Bosnian refugees 1 year after

resettlement in the United States. *American Journal of Psychiatry*, 155(4), 562-564.

WHO, C. D. (1997). Atlas of mortality in Europe: subnational patterns, 1980/1981 and 1990/1991.

Wiese, E. B. P. (or Batista Pinto, E.). (2007). "I think he is still inside me": Mother/child psychotherapy and Sandplay with a Kosovar woman and her infant son. In J. P. Wilson & B. Droždek (Eds.), *Voices of trauma: treating survivors across cultures* (pp. 271-294). New York: Springer.





VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

29.05.2020

Tez Başlığı / Konusu

GÖRÜN... PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam ...7.8... sayfalık kısmına ilişkin, 29.05.2020 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin...intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinalite raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % ...5... (yüzdü...beş...) dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinalite Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

29.05.2020

Tahsin BİNGÖL

Adı, Soyadı, İmza

Adı Soyadı : Tahsin BİNGÖL

Öğrenci No : 169401026

Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü : Y. Lisans Doktora

DANIŞMAN

Doç. Dr. Fuad Turhan

29.05.2020

ENSTİTÜ ONAYI

UYGUNDUR

29.05.2020

Servet ÇAY

Enstitü Sekreteri

EK-A: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

29.../05/2020



Tahsin BİNGÖL