

## Göç Sürecine Travma Perspektifinden Bir Bakış *A View of the Migration Process from Trauma Perspective*

Esra SELİMBEYOĞLU<sup>1</sup>

### Yayın geçmişi:

Makale gelişi:

25.02.2022

Revizyon:

13.05.2022

Kabul tarihi:

08.06.2022

Yayımlanma tarihi:

31.06.2022

### Anahtar kelimeler:

Göç,

Travma,

Göçmen psikolojisi,

Göç ve travma

### Keywords:

Migration,

Trauma,

Immigrant psychology,

Migration and trauma

**Özet:** Göç yüzyıllardan beri insanlık tarihinde var olmuş toplumsal bir olaydır. Zaman içerisinde yaşanan teknolojik, siyasi, sosyolojik, ekonomik gelişmeler, savaşlar göçün boyutunu değiştirmiş ve anlaşılmasını zorlaştırmıştır. Göç doğası gereği kompleks bir olgudur. Göçün sosyolojik, ekonomik, politik yanları üzerinde ağırlıklı durulması her biri ile ilişkide olan ruh sağlığı boyutunun ihmal edilmesine sebep olmuştur. Oysa göçmenin göçle beraber dönmüş ruh sağlığı, göçmenin kendisinden başlayarak içinde bulunduğu bütün sistemleri etkilemektedir. Türkiye’de göç ve ruh sağlığı üzerine yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması göçmen ruh sağlığı politikalarına gerekli önemin verilmediğini düşündürmüştür, göçün travmaya sebep olabilecek önemli bir yaşam olayı olması nedeniyle göç ve travma üzerine çalışılması gerekli görülmüştür. Bu çalışmada göç ve travma ilişkisi üzerine çok boyutlu bir değerlendirme yapılmıştır. Çalışma neticesinde; göçmenlerin yeni yaşama uyumlarını destekleyici politikaların geliştirilmesinin, göçmenlerin psikiyatrik tanı almalarını beklemeksizin önleyici ve destekleyici ruh sağlığı hizmeti almalarının önemli olduğu, ruh sağlığı hizmetlerinin ve ruh sağlığı uzmanlarının göçmenlere hizmet verebilecek şekilde geliştirilmesinin yaşanabilecek pek çok sosyal sorunun önüne geçebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

**Abstract:** Migration is a social phenomenon that has existed in human history for centuries. Technological, political, sociological, economic developments and wars experienced over time have changed the size of migration and made it difficult to understand. Migration is a complex phenomenon by its nature. Emphasizing the sociological, economic and political aspects of migration has led to the neglect of the mental health dimension, which is related to each of them. However, the mental health of the immigrant, which transforms with the migration, affects all the systems in which the immigrant is involved, starting with himself. The limited number of studies on migration and mental health in Turkey made us think that the necessary importance was not given to immigrant mental health policies, and it was deemed necessary to study migration and trauma because migration is an important life event that can cause trauma. In this study, a multidimensional evaluation was made on the relationship between migration and trauma. As a result of the study; It has been concluded that it is important to develop policies that support immigrants' adaptation to new life, to receive preventive and supportive mental health services without waiting for immigrants to receive a psychiatric diagnosis, and to develop mental health services and mental health professionals in a way that can serve immigrants can prevent many social problems that may be experienced.

## Giriş

Göç kişinin ikamet ettiği yerden ayrılıp yaşamak için başka bir yere giderek, yer değiştirerek rutininin dışına çıkması, alışlagelen kişi ve nesnelere arkasında bırakmasıdır. Göç; bağlılık ya da bağımlılık hissettiğimiz bir şeyden zaman içerisinde, birdenbire, isteyerek ya da zorunlu olarak ayrılmanıza yol açar. Terk edilen ve yerleşilen yer ile göçenler ve göçülen yerdekilerin nitel ve nicel özelliklerindeki farklılıkların yanı sıra göçün nedenleri, kapsamı ve işleyiş sürecindeki farklılıklar da her göçü bir diğerinden farklı kılmıştır. Bu da göçün birey, toplum ve mekana etkisini farklılaştırmıştır.

Göç sonucunda bireyler hem geçmiş travmatik yaşantıları hem anavatanlarından getirmiş oldukları sosyal travmalar hem de göç ettikleri yeni ülkedeki adaptasyon sorunları ve karşılaşılabilecekleri güçlüklerle mücadele etmek zorunda kalırlar (Derin, 2020, s. 50). Alışılmış düzenin dışına çıkmak ve yeni bir yere adapte olmak beraberinde fiziksel, ekonomik, sosyal bazı

<sup>1</sup>Yüksek Lisans Öğrencisi-Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmet ABD, Balıkesir, Türkiye, esra.selimbeyoglu@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-2688-8234

zorlukların yaşanmasına neden olduğu gibi tüm bu zorluklar da göçmenlerin psikolojik problemler yaşamaları konusundaki risklerini arttırmaktadır (Yeşil, 2021, s. 156). Rutinin dışına çıkmak, değişen koşullar yaşamın sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için uyumu gerektirir. Göç sonrası uyum bazı kişiler için daha kolayken bazıları için de oldukça zorlayıcı olabilir. Bu çalışmada göçün kişiler üzerindeki travma etkileri üzerine bir değerlendirme yapılacaktır.

## 1. Travma

Travma kavramı ilk olarak Charcot tarafından ortaya atılmış olup Birinci ve İkinci Dünya Savaşına kadar üzerinde çok fazla durulmamıştır. Günümüzdeki haliyle kullanımı Vietnam Savaşı sonrası gündeme gelmiştir (Herman, 2016, s. 24-34). Travma Sonrası Stres Bozukluğu da Vietnam Savaşı sonrası kullanılmaya başlanan bir tanı olup 1980 yılında DSM-III' te yer almıştır.

Kişinin başına gelen olağanüstü durumlar sonrası baş etme becerilerinin yetersiz kaldığı ve birtakım sıkıntılar yaşamaya başladığı durumlara travma denir. Travma bireyleri savunmasız hale getirerek bireylerin gelecek tehlikelere karşı korku ve çaresizlik hissetmelerine sebep olmaktadır (Özgür, 2019, s. 10). Travmatik olaylar kişilerin bağ kurmalarını zorlaştırır, bireylerin güvende olma hissini, kontrol ve anlam duygusunu altüst ederek bireylerin insanlara ve dünyaya duyduğu güveni ve uyumlarını bozar ya da zorlaştırır. Savaş, göç gibi bazı travmatik olaylar kişilerin fiziksel bütünlüğüne ve varoluşuna yönelik tehdit algısı oluştururlar. Göç hayati bir tehlike unsurunu içermese de çeşitli kayıp duyguları, kısıtlanmışlık duygusu ve yaşanan kültür şoku ile göçmende kaygıya sebep olan travmatik bir yaşantı olabilir (Acartürk, 2016, s. 141). Yaşanan travmatik olay aynı olsa bile herkeste bıraktığı etkiler birbirinden farklıdır. Herman(2007) travmatik olayların nadiren yaşanmadığını söylerken, Kazlauskas(2017) dünya nüfusunun %70'inin yaşamları boyunca en az bir kez travmatik olaya maruz kaldıklarını söylemiştir (akt. Eskici, 2019, s. 3).

Tehlike durumlarında kendini koruyabilmek için zihinsel ve bedensel süreçler sinir sistemi ve hormonlarla beraber devreye girer, sempatik sinir sistemi devrededir. Prefrontal korteksin aktif olduğu durumlarda güvenli bağlanmış bireyler tehlikeden korunmak adına öncelikle güvendiği, kendi türünden insanlarla bir araya gelirler. Bu durum mümkün değilse sempatik sinir sistemi "savaşma ya da kaçma" tepkileri geliştirir. Porges(2011) bunun da mümkün olmadığı durumda ise hayatta kalabilmek adına sistemin donma/hareketsiz kalma tepkisi vererek yaşamsal fonksiyonlarını azalttığını ve tehlikenin geçmesini beklediğini söylemiştir (akt. Yeşil, 2021, s. 152). Sistem bu tepkileri vererek yaşanan duruma uyum sağlamanın yani iyileşmenin peşindedir fakat bazı durumlarda iyileşme gerçekleşmemektedir. İyileşmenin gerçekleşmediği durumlarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu başta olmak üzere depresyon, anksiyete gibi psikopatolojiler gelişmektedir. Aker, Ayata, Özeren, ve Buran (2002) yaptıkları çalışmada göçmenlerde travma sonrası stres bozukluğunun yanı sıra %25,8 oranında depresyonun, %39,9 oranında anksiyetenin, %35,8 oranında somatik sorunların görüldüğünü tespit etmiştir.

Travmatik olaylar sonrası yoğunlukla karşılaşılan travma sonrası stres bozukluğunun yeniden deneyimleme, kaçınma belirtileri, duygudurum ve düşüncelerdeki olumsuz değişimler ve uyarılmışlık düzeyinde artış şeklinde dört temel belirti kümesi bulunmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Literatüre bakıldığında travma sonrası stres bozukluğunun daha çok sığınmacı ve mültecilerde görüldüğü tespit edilse de göç eylemi göçmenleri bilişsel, davranışsal ve duygusal birçok yeni deneyimle karşı karşıya getirmektedir (Acartürk, 2016, s. 141).

Posttravmatik stres bozukluklarının genellikle travmatik deneyimden sonraki ilk 3 ayda ortaya çıktığı bilinse de bazen deneyimden birkaç yıla kadar ortaya çıkmadığı da olabilmektedir (Kızmaz, 2018, s. 24).

Türkiye'ye sığınan Suriyeli mültecilerle yapılan çalışmada mülteci kampında yaşayan Suriyeli'lerin %33.5'inin travma sonrası stres bozukluğu tanısı aldığı; tanıyı alanlara bakıldığında kadınların, geçmiş ruhsal hastalığı bulunanların ve en az 2 travmatik olay

yaşayanların TSSB tanısını alma ihtimallerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Alpak, Ünal, Bülbül, & Sağaltıcı, 2014). Binay(2016) Diyarbakır ve Batman ilinde 202 Suriyeli ve Iraklı mültecilerle yaptığı çalışmada TSSB sıklığını son 1 ayda %57,9 hayat boyu ise %58,9 şeklinde tespit etmiştir. Mülteci kampındaki Suriyeli çocuklarla yapılan çalışmada ise çocukların %45'inin TSSB, %44'ünün depresyon ve %33'ünün somatik şikayetler sergilediği bulunmuştur (Sirin ve Rogers, 2015'ten akt. Kızmaz, 2018, s. 29).

Azınlık bir etnik kökene ait olanların güçlü travmalarla karşı karşıya kalma (Beals ve ark., 2002), yüksek ölüm, yaralanma ve sakatlık yüzdeleri, riskli bölgelerde yaşama (Hobfoll ve ark., 2006) ve daha az oranda sağlık tedavisinden yararlanabilmeleri (Ford ve ark., 2006) nedeniyle TSSB için daha fazla tehdit altında oldukları bilinmektedir (akt. Binay, 2016, s. 35).

DSM'de Travma Sonrası Stres Bozukluğunun belirli kriterleri olduğu bilinse de kültürün tanımlar üzerinde farklı etkilerinin olduğunu, bazı kişilerin mevcut belirtileri karşılamadan da TSSB tanısı alabileceğini söylemek mümkündür. Bu durumun belirgin bir örneği Vietnam savaşındaki dönemi Amerikalı askerlerde görülmüştür. Kültürün psikolojik rahatsızlıklara etkisinin ruh sağlığı çalışanları tarafından bilinmesi doğru tanı ve tedavi için önemlidir.

### 1.1. Travmanın Kuşaklararası Aktarımı

Travma, göçü yaşayan kuşağı doğrudan etkilerken sonraki kuşakları da dolaylı olarak etkilemektedir. Travmanın çeşidinin, etki alanının, süresinin ve oluş şeklinin kuşaklar arası aktarımı etkilediği bilinmektedir (Sevinç Yalçın ve Öztürk, 2018, s. 25).

Göçmenlerin göç sonrası değişen fiziksel, ekonomik, sosyal, psikolojik durumları sonraki kuşakları da olumlu ya da olumsuz şekilde etkilemektedir. Göçün asıl amacı yaşam koşullarının iyileştirilmesi olduğundan bu amaca ulaşan göçmenlerin göçten olumlu yönde etkilenecek güçlendiği düşünülürken, beklentileri karşılanmayan göçmenlerin değişimlerden olumsuz etkilendiği ve bu etkileri de gelecek kuşaklara olumsuz şekilde aktardığı düşünülebilir.

Ruh sağlığı çalışanlarının klinik gözlemlerinde bireylerin zaman zaman nedeni belirlenemeyen birtakım kaygılar yaşadıkları, bu kaygıların günlük yaşam işlevselliğini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Ruppert (2011) sebepleri belirlenemeyen bu kaygıların değerlendirilirken kuşakların yaşam deneyimlerinin de göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi gerektiğini, kuşaklar arası aktarımların kaygılarla ilişkilenebileceğini ileri sürmüştür (akt. Özgür, 2019, s. 13). Wolynn (2017) de kalıtsal aile travmalarının kişinin yaşadığı ruhsal problemlere sebep olabileceğini, önceki kuşakların yaşam deneyimlerinin incelendiğinde mevcut problemlerle bağlantı kurulabileceğini ifade etmiştir. İkametin ve büyük oranda yaşamın değişikliğine sebep olan göçün de göçmenin hayatında bıraktığı etkiler açısından bakıldığında; oluşturduğu değişikliklerin fiziksel, ekonomik, sosyal durumlarla doğrudan ya da pek çok açıdan dolaylı olarak göç eden birinci kuşakta kalmayarak yeni kuşaklara da aktarıldığını söylemek mümkündür. Göçün kuşaklararası aktarılan etkileri çoğunlukla görülebilir olsa da; örtük ve bilinçaltı düzeydeki etkilerinin ancak bazı alt kuşak göçmenlerin çeşitli ruhsal sıkıntıları detaylı irdelendiğinde görülebileceği düşünülmektedir.

## 2. Göç ve Ruh Sağlığı

Göçmenlerin göç etmekteki temel amacı yaşam koşullarını iyileştirmek yeni kuşaklara daha iyi bir gelecek sunabilmektedir. Göçmenin göç öncesi bilişsel süreçleri ile başlayan, göç sonrasına kadar devam eden süreçte göçmeni etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bhugra (2004) göçün ruh sağlığına etkilerini incelerken göçmenlik sürecini; göç öncesi, göç esnası ve göç sonrası olmak üzere üç evreye ayırmıştır (akt. Acartürk, 2016, s. 138).

**2.1. Göç öncesi:** Göçe sebep olan faktörler kişilerin göçle ilgili birtakım beklentilere girmelerine sebep olur. Göçün isteyerek mi zorunlu mu yapıldığı travmatik etki oluşturup oluşturmaması adına önemlidir. Kişilerin kişilik özellikleri, psikolojik dayanıklılıkları, geçmiş travmatik

yaşantıları, bağlanma biçimleri, sosyal destekleri, fiziksel ve psikolojik sağlık durumları da göçün ruh sağlığına etkilerinin yordanabileceği göç öncesi faktörlerdir.

**2.2. Göç süreci:** Göçün nasıl gerçekleştiğine bağlı olarak bazen kişiler göç esnasında travmatik olaylar yaşantılamakta ya da travmatik olaylara tanık olmaktadır. Rutinin dışına çıkma, ait olunan yurdu bırakmanın kendisi de travmatik olabilmektedir. Bazen kişiler vatanından ayrılırken mesleki kimlik, eş kimliği, ebeveyn kimliği gibi kimliklerini de bırakmak zorunda kalmaktadırlar. Bu durum da kişilerin yeni yerleşilen yere uyumlarını zorlaştırmaktadır. Göçün gerçekleştirildiği yaş da göçmenin ruh sağlığı açısından önemlidir.

**2.3. Göç sonrası:** Göç sonrası kişiye yaşaması için gösterilen bölgenin güvenliği, kişiye sunulan iş imkanları, gerekli olduğunda devletin sağlık vb. olanaklarından yararlanabiliyor olması, göç edilen ülkenin yerel halkının göçmenlere bakışı, yeni kültürle uyuma stresi, vatana duyulan özlem, kültür şoku gibi etmenler göçmenlerin ruh sağlığını etkilemektedir.

Bütünüyle bakıldığında göç kompleks ve etkileri kişiden kişiye değişen bir olaydır. Göçün ruh sağlığına etkilerini daha kolay incelenmek adına üç gruba ayrılrsa da bu faktörleri birbirinden bağımsız ve keskin ayrımlarla düşünmek mümkün olmadığı gibi her göçmende aynı sırada gerçekleştiğini söylemek de mümkün değildir.

Göçmenlerde bazı koruyucu faktörlerin travma yaşanma riskini azalttığı bilinmektedir. Göçmenlerin göç öncesi beklentilerini gerçeğe uygun hale getirmeleri göç sonrası yaşanacak hayal kırıklıklarının önüne geçmek adına önemlidir. Göç sonrası beklentileri karşılanmayan göçmen, yaşadığı sıkıntılarını sosyal destek ağı içerisinde paylaşmadığı için gerekli sosyal desteği alamazsa göçün travma riski artmaktadır. Göç edilen ülkenin dilini, kültürünü bilme ve ihtiyacı olduğunda destek sistemlerinden yararlanabilme de göçmenler için önemli bir koruyucu faktördür.

### 3. Göçün Psikososyal Değişkenleri

#### 3.1. Göç Edilen Yaş

Gee ve ark. (2004) geç yaşta göç edenlerin göçten daha az olumsuz etkilendiklerini tespit ederken, Bhugra(2004) ise bu bulguyla benzer şekilde kültürel kimliğini tamamlamış göçmenlerin göç sürecinden daha az etkilendiklerini bulmuştur (akt. Acartürk, 2016, s. 143). Yaşam deneyimlerinin daha fazla olması nedeniyle yaşlı kuşağın anılarının, bağlantılarının ve kayıplarının daha fazla olduğunu söylemek mümkündür. Carlin(1990) göçmen yaşlı kuşağın yeni dili öğrenme korkusu, eski arkadaşlıkların kaybı, yeni arkadaş edinmede güçlük, tıbbi hastalıklar, genç kuşaklar tarafından beğenilmeme, değersiz hissetme, yalnız başına hareket etmede zorluk, ölümle yüzleşme gibi faktörlerle uğraştığını söylemektedir. Ayrıca kendini yabancı hissettiği başka bir toprakta ölme, ölünce nereye gömüleceği vb. gibi varoluşsal konular da yaşlı kuşağın travma riskini arttırmaktadır (Akhtar, 2018, s. 11).

Göç zamanı geride kaldıkça ikinci kuşak göçmenler açığa çıkmıştır. Bazı kaynaklar ikinci kuşak göçmenlerin yeni kültüre daha kolay uyum sağlayacakları için daha az ruh sağlığı sorunu yaşayacağını savunmaktadır. Birinci kuşak göçe doğrudan tanıklık ederek birtakım zorlanmalar yaşarken; ikinci kuşak ise okul, arkadaş, iş ortamı gibi daha yoğun maruz kaldığı sosyal ortamlarda yeni kültürün içerisindeki dışlanmışlık ve farklılıkla yüz yüze aynı zamanda birinci kuşaklar tarafından kendi kültürünü unutmaması gerektiğine dair yaşadığı baskı nedeniyle daha fazla arada kalarak göçmenlikten daha fazla olumsuz etkilenebilmektedir. Acartürk (2016, s. 140) göre “arada kalma” ve “iki toplulukta da diğeri olma” ikinci kuşağın ruhsal sorun yaşama riskini arttırmaktadır. Yeni dil ve kültüre ikinci kuşağın hakimiyet düzeyinin daha yüksek olması ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki mevcut rollerin karışmasına, aile dinamiğinin değişmesine sebep olmaktadır (Ekşi, 2002, s. 216). Akıner(2014) ikinci kuşağın yaşadığı bu süreçlere ek olarak, birinci kuşak tarafından aktarılan travmatik içeriklerin de ikinci kuşağın riskini arttırdığını ileri sürmüştür (akt. Acartürk, 2016, s. 140).

Bhugra (2020) ikinci kuşak göçmenlerin, birinci kuşak göçmenlere ve göç edilen ülkenin halkına göre şizofreni riskinin daha yüksek olduğunu söylemiştir (akt. Acartürk, 2016, s. 140). Benzer şekilde Fossin ve ark. (2002) de Brüksel'deki Faslı ikinci kuşak göçmenlerin birinci kuşağa ve Belçikalılara göre daha yüksek şizofreni riski taşıdıklarını söylemiştir. Carta ve ark. (2005) İngiltere'de yaptıkları araştırmalarda şizofreninin Hintli, İrlandalı, Pakistanlı, Polonyalı ve Karayipli ikinci kuşak göçmenlerde birinci kuşaklara ve İngilizlere göre daha fazla görüldüğünü tespit etmiştir. Ayrıca şizofreni dışında kaygı bozuklukları, bulimia nevroza, madde bağımlılığı gibi ruhsal sorunların da birinci kuşağa göre ikinci kuşakta daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir (Carta ve ark., 2002). Kültüre ve dile daha hakim olmanın uyumu kolaylaştırıldığı bilirse de ruhsal sorunlar açısından tek başına koruyucu bir faktör olmadığı düşünülmektedir.

### 3.2. Göç Edilen Ülke-Politikalar

Göç edilen ülke ve ülkedeki göçmen politikaları da göçmenlerin ruh sağlığı için koruyucu ya da riskli olabilmektedir. Ahmad ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada Kanada'ya yerleşen Suriyeli mültecilerin depresyon belirtilerinin yaygınlığının başlangıçta %15 iken, bir yıl sonra %18 olduğu tespit edilmiştir (akt. Yeşil, 2021, s. 157). Aynı çalışmada Kanada'ya göç eden Suriyeli mültecilerle Suriye'ye yakın ülkelere göç eden Suriyeli mülteciler kıyaslanmış, depresif belirti oranlarının Kanada'ya göç eden Suriyeli mültecilerde çok daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durumun ülkelerin göçmenlere yönelik barınma imkanları, istihdam, devletin olanaklarından yararlanma, kalıcı ikamet statüsünün verilmesi gibi politikalarından kaynaklı olduğu düşünülmüştür. Beiser ve ark. (2016) Kanada'da yaptıkları izlem çalışmaları sonucunda; Kanada'ya yerleşen güvenli statü alan mültecilerin göç öncesi psikiyatrik zorluklar ve travmalar yaşamalarına rağmen iyi uyum sağladıklarını tespit etmiştir (akt. Turan ve Özyurt, 2019, s. 214).

Anavatan ile göç edilen ülke arasındaki fiziksel mesafenin kısalığı, kültürel benzerlikler göçmenlerin ruh sağlığı açısından koruyucu faktör olabilmekte ve göçmenlerin adaptasyonunu kolaylaştırabilmektedir.

### 3.3. Gettolar ve Sosyal Destek

Göçmenlerin göç ettikleri ülke tarafından benzer etnik yapıdaki insanlarla yakın yerlere yerleştirilmeleri ya da göçmenlerin yakınlarına yerleşmeleri göçmenler arası sosyal paylaşımı ve destek sistemlerini artırırken yalnızlık ve kayıp duygularını azaltabilmektedir. Veiling ve ark. (2008) aynı bölgede yaşayan göçmenlerin şizofreni riskinin farklı bölgelerde yaşayanlara göre daha az olduğunu tespit etmiştir (akt. Acartürk, 2016, s. 144). Sosyal ve duygusal desteğin depresyon ve TSSB şiddetini azalttığı bilinmektedir (Eskici, 2019, s. 8)

Herman (2016, s. 269) bireylerin yakınlarından gelen sosyal ve duygusal desteği travmanın panzehiri olarak adlandırmıştır. Grup dayanışması umutsuzluğa ve teröre karşı kuvvetli bir koruma sağlar.

*“Travma tecrit eder; grup, ait olma duygusunu yeniden yaratır. Travma utandırır ve damgalar; grup tanık olur ve onaylar. Travma, kurbanı alçaltır; grup yükseltir. Travma, kurbanı insanlığından uzaklaştırır; grup onun insanlığını onarır”* (s. 269).

Sosyal desteğin etkisinin kültürden kültüre değiştiği bazı araştırmalarla görülmüştür. Kamperman (2003) Hollanda'daki Creole-Surinamlıları ve Türklerle yaptığı çalışmada sosyal desteğin Türk göçmenlerin ruh sağlığında, Creole-Surinamlılarına göre daha etkili olduğunu tespit etmiştir (akt. Acartürk, 2016, s. 144).

### 3.4. Kişilik Özellikleri

Kişilik özelliklerinin göçmenliğe etkileri üzerine yapılan çalışmalar daha kısıtlı olsa da Silventoinen ve ark. (2008) yaptığı çalışmada İsveç'e gelen göçmen ikizin göç etmeyen ikizine göre daha dışadönük ve nevrotik özellikler taşıdığını gözlemlemiştir (akt. Acartürk, 2016, s. 144).

Kültürden kültüre değişse de kişinin kontrol duygusu ve kendine güveni de göçmenlerde ruh sağlığını koruyucu bir faktör olabilmektedir. Göçün isteyerek ve planlı gerçekleşmesi halinde ruh sağlığı riski, sürgünle anavatanından ayrılmak zorunda kalan kontrol duygusunu yitiren göçmenlere göre daha düşüktür. Batı toplumlarında kendine güvenin koruyucu bir faktör olduğu görülürken, toplulukçu kültürlerde olumlu gözlemlenmediği görülmekte, daha fazla araştırılmasına gerek olduğu düşünülmektedir (Acartürk, 2016, s.144).

### 3.5. Kültürleşme

Göç sonrası süreçte göçmen ruh sağlığını etkileyen etmenlerden biri de yeni kültüre uyumdur. Redfield, Linton ve Herkovits (1936) kültürleşmeyi her iki kültür arasında kurulan ilişki ve ardından iki kültürde de oluşan değişim olarak tanımlamıştır (akt. Acartürk, 2016, s. 145). Her göçmenin kültürleşme süreci birbirinden farklı olduğu gibi farklılık göçmenlerin kişilik özellikleri, kendine güvenleri, göç motivasyonları ve baş etme yolları gibi etkenlerden kaynaklanmaktadır. Kamperman ve ark. (2003) Hollanda'daki Türk, Faslı ve Surinamlı göçmenlerde yeni kültüre uyum sağlamanın ruh sağlığıyla olumlu ilişkide olduğunu bulmuştur (akt. Acartürk, 2016, s. 145). Yeni kültüre uyum sağlamak her zaman istenen olumlu bir durum olmamakta bazen de göçmenlerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Koneru ve ark. (1997) yeni kültüre uyum sağlamanın göçmenlerin madde kötüye kullanımında risk faktörü olduğunu tespit etmiştir (akt. Acartürk, 2016, s. 145).

Kültüre uyum sağlama ve ruh sağlığı arasındaki değişen ilişkiyi göçmenin yaşı üzerinden açıklayan çalışmalar olduğu da görülmüştür. Yeni kültüre uyum sağlayan yaşlı göçmenlerin ruhsal sorunlardan uzaklaşırken, genç göçmenlerin daha fazla ruhsal sorunlarla karşılaştığı görülmüştür (Kaplan ve Marks, 1990'dan akt. Acartürk, 2016, s. 145). Knipscheer ve Kleber'nin (2007) geliştirdiği "Değişim Modeli" ne göre asıl olan, kişinin yeni kültüre uygun davranışına geçebilme esnekliğidir (akt. Acartürk, 2016, s. 145). Bu modele göre kültüre az ya da çok uyum sağlayan sağlıklıdır, ortada kalanların ruhsal sorunlar yaşama olasılıkları iki kültür arasında kalmışlıkları nedeniyle çok daha fazladır.

Göçmen aileler çocuklarının asimilasyon yaşayacağından çekinmektedir. Asimilasyonunun önüne geçmek adına birçok göçmen ortak kültür ve değerleri olan kişilerle bir araya gelmekte, dini ve kültürel etkinlikler gerçekleştirerek bu etkinliklere çocuklarıyla birlikte katılım göstermektedir. Bal ve Arzubagia (2014) yaptıkları çalışma sonucunda Amerika'da yaşayan Türk ailelerin genellikle bir arada bulduklarını, kendi kültür ve değerlerini belirli etkinliklerle çocuklarına aktarmaya çalışarak asimilasyon korkuları ile başa çıkmaya çalıştıklarını tespit etmiştir (akt. Karaman ve Bulut, 2018, s. 398).

### 3.6. Ayrımcılık Algısı

Göçmenin uyumunu etkileyen faktörlerden biri de göç edilen yerli halkın tutumları ve göçmenlere bakış açısıdır. Göçmenlerin güvenli olmayan mahallelerde yaşamaları, ayrımcılığa maruz kalmaları travma yaşama risklerini arttırmaktadır. Göçmenlerin sosyal desteğinin algılanan ayrımcılıkla başa çıkmada koruyucu bir etkisi olduğu bilinmektedir (Pascoe ve Richman, 2009'dan akt. Acartürk, 2016, s. 146). Beiser ve ark. (2016) Kanada'da 11-13 yaş arasındaki göçmenlerle yaptıkları çalışmada algılanan ayrımcılığın travmanın duygusal semptomlarının önemli belirleyici olduğunu tespit etmiştir (akt. Turan ve Özyurt, 2019, s. 214).

## 4. Zorunlu Göç

Göç kişinin isteği ve beklentisine göre gönüllü ya da zorunlu olabilmektedir. Gönüllü göçte kişi yaşam koşullarını iyileştirmek için kendi isteğiyle yer değiştirir. Zorunlu göç ise kişinin siyasi, ekonomik, sosyal, güvenlik, savaş ve afetler gibi sebeplerle ikamet ettiği yeri bırakarak başka bir yere gidip yerleşmek zorunda kalmasıdır. Zorunlu göç etmek zorunda kalan kişiler birtakım psikolojik zorlanmalar ve problemler yaşamakta göç ettikleri yere uyumları gönüllü göçmenlere göre çok daha zor olmaktadır. Aker (2003) sonuçları açısından bakıldığında zorunlu göçün travmatik bir olay olduğunu söylemiştir. Aker ve ark. (2002) İstanbul'a zorunlu göç ettirilen bir

grup göçmen ve işkence mağduru bir grup göçmenle yaptığı çalışmada zorunlu göçün travma sonrası stres bozukluğu düzeyinin işkenceye uğrayan kişiler ile benzer şekilde olduğunu tespit etmiştir.

Lindert ve ark. (2009) tarafından gerçekleştirilen bir meta analiz çalışmasında; göç etmek zorunda kalan göçmenlerdeki ruhsal bozukluk oranının %40, ekonomik nedenlerle göç eden göçmenlerdeki ruhsal bozukluk oranınsa %21 olduğu görülmüştür (akt. Derin, 2020, s. 51).

Travma sonrası stres bozukluğu ağırlıklı olarak zorunlu göç ettirilen mültecilerde görülmekte olup zorunlu göçün ruhsal duruma etkileri kompleks şekildedir. Zorunlu göçün uyumu ve yas tutmayı zorlaştırdığı söylenebilir.

ABD’de yaşayan Kosovalı mültecilerle gerçekleştirilen araştırmada, Kosovalı mültecilerin yaşamış oldukları travmatik olaylar yoğunluklarına göre şu şekilde sıralanmıştır; yaşadıkları yerdeki zorlu koşullardan kurtarılma, mülteci kamplarında yaşam, tedavi yetersizliği, beslenme yetersizliği, eşyalarının çalınması, barınma problemi, güvenlik problemi, giyim yetersizliği, sevdiklerinden ayrılma, zorunlu yürüyüşler, hücre hapsi, malvarlıklarının kaybı, toplama kampında yaşam, ailenin şiddete maruz kalması, sağlığının bozulması, aileden birinin ölümü, şiddete tanık olma, kaçırılma, sevdiği birinin kaybı, fiziksel yaralanma, ölüme tanık olma, cinsel eylemler (Bisson ve Andrew, 2007’den akt. Binay, 2016, s. 52). Bunların yanı sıra mültecilerin sosyoekonomik dezavantajlar, yoksulluklar, aile yapısı ve işlevlerindeki değişiklikler, sosyal desteğin kaybı, eğitime ulaşmada zorluk, toplu alanda yaşamak zorunda kalma, ayrımcılığa maruz kalma, kültürel farklılıkların getirdiği zorluklar gibi stresörlere de maruz kaldığı bilinmektedir (Binay, 2016, s. 52).

## 5. Göçmenlik ve Psikolojik Dayanıklılık

Kişilerin travmadan etkilenme düzeylerini belirleyen pek çok faktörden biri de kişilerin psikolojik dayanıklılıklarıdır. Windle (2011) psikolojik dayanıklılığı, kişilerin stresli durumlarla etkin baş edebilme veya uyum sağlayabilme becerileri olarak tanımlamıştır (akt. Eskici, 2019, s. 6). Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler, içinde buldukları duruma göre esneyebilir, çözüm üretebilir ve kolayca uyumlanabilirler. Herman (2016) psikolojik travma yaşayan psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin mevcut durumla baş etmek için becerilerini sergileyerek ve başkalarıyla uyum içinde eyleme geçerek travmayı rahatlıkla atlatabildiğini söylemiştir. Psikolojik dayanıklılık; esneklik ve uyum sağlama, işlevsel çözümler üretebilme gibi yanlarıyla stresle baş edebilmeyi sağlayan bir kişilik özelliği olarak da tanımlanmıştır (Roth ve von Collani, 2007’den akt. Eskici, 2019, s. 7).

## 6. Göçmenlik ve Yas

Göçün gerçekleşmesi ile tehdit oluşturan etkenlerin büyük oranda ortadan kalktığı düşünülse de göç sonrası tehlike oluşturan durumlardan birisi de yasin yaşanması gerektiği gibi yaşanmaması ve bu durumun göçmenlerin adaptasyon süreçlerini ve psikolojik sağlıklarını olumsuz şekilde etkilemesidir. Malkinson (2009) göre yas, kayba verilen duygusal tepkidir (akt. Yeşil, 2021, s. 154). Önemli bir kayıp sonrası yas tutma mevcut duruma adapte olabilmek için zorunlu bir tepkidir. Yalnızca kişiler değil; umutlar, eşyalar, vatan, arkadaşlıklar da yası tutulması gereken kayıplardır. Göçmenler anavatanlarından ayrılırken sosyal çevre, vatan, arkadaşlıklar, statü, kimlik vb. birçok kayıp yaşamaktadırlar. Yeni yerleştikleri yerde hayatlarına devam edebilmeleri adına yas tutma iç dünya ile gerçeklik arasındaki bağlantıyı sağlar (Volkan & Zint, 2017, s. 154). Yası tutulmamış kayıplar gerçeği kabullenmeye engel olarak kişinin geçmişte takılıp kalmasına sebep olur, göçmenlerin yeni yaşamlarına uyum sağlamalarını ve hayatlarının sağlıklı bir şekilde devam edebilmesini zorlaştırır.

Volkan (2019, s. 30) “Yerinden, yurdundan ayrılmış bireylerin psikolojilerinin altında yatan kilit bir unsur vardır. Bir yerden ayrılarak yabancı bir yere gitmek; aile üyelerinin ve arkadaşların yitirilmesi, ataların mezarlıklarının yitirilmesi, aşına olunan dilin yitirilmesi, ait olunan çevredeki şarkıların, kokuların, yemeklerin yitirilmesi, önceki kimliğin ve

*bunu destekleyen sistemin yitirilmesi gibi pek çok kaybı içerdiği için yerinden, yurdundan ayrılma deneyimlerinin hepsi, göçmenin ya da mültecinin yas tutma veya yas tutma sürecine direnç gösterme becerisi bağlamında incelenebilir”* der.

Kaybedilen nesne geleceği olmayan bir hatırıya dönüştürüldüğünde yas süreci tamamlanmış olur (Volkan, 2019, s. 41).

## **7. Göçmenlerde Travma Sağaltımı**

Barınma ve temel ihtiyaçları karşılanan, güvenliği sağlanan göçmenle göçün travmatik etkilerinin sağaltımı üzerine çalışılması göçmenin göç ettiği ülkede hayatına işlevsel bir şekilde devam edebilmesi adına gereklidir. Travmanın oluşturduğu yıkımları onarmak iyileşmenin temel amacıdır. Herman (2016, s. 193) travmanın sağaltımı sürecini üç aşamaya ayırmıştır. Göçmenlerde travma çalışılırken Herman'ın iyileşme süreci için önerdiği aşamalara uymanın göçmenlerin ruh sağlığı adına faydalı olacağı düşünülmektedir. Sağaltım sürecinde ilk aşamada kişinin güven ve kontrol duygusunu yeniden yaşayabilmesi adına çalışılması gerekmektedir. Ruh sağlığı ile güvene dayalı ilişki kuran göçmen ikinci aşamada travmayı hatırlamalı, kayıplarının farkına varmalı, yasını yaşamalı ve yas sürecinin tamamlanması ile kayıpları bir hatırıya çevirerek yeniden çerçevelemelidir. Yas sürecinin tamamlanmamış olması kısa vadede işlevsel gibi görünse de uzun vadede iyileşmeyi zorlaştırır ve süreci kompleks hale getirir. İkinci aşamayı tamamlayan göçmenle insanlarla ve dünyayla kurduğu bağ, değişen kimliği üzerine çalışılmalı ve olağan yaşantısına devam edebilmesi üzerinde durularak hayatına işlevsel bir şekilde devam edebilmesi sağlanmalıdır.

Göçmenlerle travma çalışılırken EMDR Terapisi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Kültüre Uyarlanmış Bilişsel Davranışçı Terapi (KU-BDT) gibi birçok terapi yönteminden yararlanılmaktadır. Ruh sağlığı uzmanı göçmenle çalışırken hangi yöntemle çalışılıyor olursa olsun göçmenin yaşadığı ruhsal sıkıntıları kendi kültürü içerisinde değerlendirmek gerektiğine dikkat etmelidir. Psikoterapi sürecinde kültürden bağımsız hareket edilmesi halinde psikoterapi sürecinin faydası olmayacağı gibi göçmene zararı olabileceği düşünülmektedir.

Van der Kolk ve ark. (2007) TSSB tanısı almış göçmenlerde EMDR, Prozac ve plasebo ilacın etkileri üzerine yaptıkları çalışmada; EMDR terapisi uygulanan katılımcıların hem-son test hem de 6 aylık izleme çalışmaları sonucunda TSSB oranındaki düşüşün Prozac ve plasebo ilaç uygulanan katılımcılara göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir (akt. Eskici, 2019, s. 22). Benzer şekilde Acartürk ve ark. (2016) tarafından Suriyeli mültecilerle yapılan çalışmada da EMDR terapisi uygulanan mültecilerin hem son test hem de 1 aylık izleme çalışmalarında TSSB ve depresyon belirtilerinde anlamlı oranda düşüş olduğu görülmüştür (akt. Eskici, 2019, s. 22).

### **7.1. Göçmenlerin Travmalarının Sağaltımında Karşılaşılan Engeller**

Göçmenler sağlık hizmetlerine ulaşmak adına birçok engelle karşı karşıya kalmaktadır. Bu problemler dil bilmeme, sağlık güvencesinin olmayışı, ekonomik zorluklar, ülkenin sistemini bilmeme, sağlık personelinin olumsuz tavrı ve psikolojik/psikiyatrik bozukluklara yönelik önyargılardır. Almoshmosh (2015), Yalim ve Kim (2018) yaptıkları çalışmalarda; psikolojik/psikiyatrik rahatsızlıklar hakkındaki olumsuz tutumlar ve damgalamalar sebebiyle Suriyeli mültecilerin yaşadıkları rahatsızlıkları görmezden geldiğine ve tedaviye gitmediğine ulaşmıştır (akt. Eskici, 2019, s. 26). Dwairy (2006) batı toplumlarında psikolojik rahatsızlıkların daha çok duygu ağırlıklı yaşanırken, özellikle Arap kültürü ve Müslüman toplumlarda daha çok fiziksel belirtiler ağırlıklı yaşandığını ileri sürmüştür (akt. Eskici, 2019, s. 59). Bu durumu, doğu toplumlarında psikolojik/psikiyatrik hastalıklara önyargılı bakış nedeniyle yaşanan ruhsal sıkıntıların bastırılması ve bu bastırmanın yarattığı sıkıntıların somatik yakınmalarla bedenden çıkmaya çalışmasıyla açıklamak mümkündür.



## Sonuç ve Öneriler

Yapılan araştırmalar neticesinde; göç ihtimali ile başlayan ve göç sonrası da devam eden pek çok faktörün göçmenin uyumunu doğrudan etkilediği, göçmenin travma ve ruhsal problemlerinin görmezden gelindiği, yaşadığı sorunlarla baş başa kaldığı ve baş etme becerilerinin yetersiz kalması halinde psikiyatrik, sosyal sorunların açığa çıktığı değerlendirilmiştir. Yıllardan beri Orta Doğuda süren savaşlar, savaşlara bağlı olarak ülkelerini terk etmek zorunda kalan milyonlarca mültecinin Avrupa'ya göç sürecinde maruz kaldıkları travmatik yaşantılar ve var olma-hayatta kalma savaşları, ülkelerin göçmen politikaları konusundaki sorunlarını yeniden gün yüzüne çıkarmaktadır. Yakın zamanda başlayan ve hala devam eden Ukrayna-Rusya savaşı sebebiyle ülkesini terk ederek çoğunluğu Avrupa'ya göç etmek zorunda kalan milyonlarca Ukraynalıya karşı Avrupa'nın kapsayıcı ve kucaklayıcı yaklaşımı ülkelerin göçmen politikalarının göçmenin ırkı, milleti, kültürü ve dinine göre çeşitlendiğini akıllara getirmektedir. Ayrıca Orta Doğudan göç eden mültecilerin eğitim ve donanım açısından kalifiye olanlarının Avrupa ülkeleri tarafından seçilerek kabul edilirken diğer göçmenlerin kabul edilmemesi ve hatta yasadışı koşullar içerisinde Avrupa'ya girmeye çalışırken ölüm-kalım savaşına maruz kalmaları da Avrupa göçmen politikalarının hümanist ve eşitlikçi olmadığını göstermiştir. Bu çalışma boyunca her ne kadar göçle ilgili pek çok faktörün göçmenin hayatını etkilediği incelenirse de göçmenin etnik, mesleki, dini kimliğinin ruh sağlığı için başat bir faktör olduğunu söylemek mümkündür. Ülkelerin göçmenlere yönelik bu ikircikli yaklaşımı insan haklarının evrenselliğine aykırıdır. Tüm bu sebeplerle göçe bağlı ortaya çıkabilecek sosyal sorunların önüne geçmek için göçmenlerle ilgili yapılan çalışmaların çok boyutlu eksende planlanması, hümanist çerçeve içerisinde değerlendirilerek sosyal politikalar üretilmesi ve bu sosyal politikaların tüm göçmenlerin yararlanabileceği şekilde faaliyete geçirilmesi göçmen ruh sağlığı açısından elzemdir.

Göçmenlerin önleyici ve tedavi edici ruh sağlığı hizmeti almalarının travmalarının kuşaklararası aktarımının önüne geçerek sosyal sorunları önleyeceği düşünölmekte olup; her bir göçmenin ruhsal değerlendirmeden geçirilmesi, en azından birkaç seans psikolojik destek olarak mevcut kaynaklarının fark ettirilmesi ve baş etme becerilerinin geliştirilmesinin göçmenlerin göç sonrası ülkeye uyumlarını kolaylaştıracığı ve sosyal birçok sorunun önüne geçeceği düşünölmektedir. Göçmenlere profesyonel destek vermek üzere hümanist çerçevede çalışan donanımlı personel sayısının ihtiyacı karşılayabilecek sayıda olmadığı düşünölmektedir. Bu sebeple göçmenlere destek verebilecek uzmanların yetiştirilmesi için lisans ve üstü düzeyde eğitimin eğitim kurumları müfredatına girmesinin, alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarının ise hizmet içi eğitimlerle kültüre duyarlı sağaltım yapabilecek şekilde yetiştirilmesine yönelik çalışmalar gerçekteştirilmesinin göçmen ruh sağlığı ve ülkenin sosyal yapısı açısından önemli olduğu düşünölmektedir.

## Kaynakça

- Acartürk, C. (2016). Göç ve ruh sağlığı ilişkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(25), 137-150.
- Aker, A. T., Ayata, B., Özeren, M., ve Buran, B. (2002). Zorunlu iç göçün ruhsal ve toplumsal sonuçları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 97-103.
- Aker, T. (2003). Travma sonrası stres bozukluğunda bilişsel ve davranışçı grup terapisi. *Psikolojik travma ve sonuçları* içinde (ss. 165-179). İstanbul: Epsilon.
- Akhtar, S. (2018). *Göç ve kimlik: kargaşa, sağaltım ve dönüşüm* (1. Baskı b.). İstanbul: Sfenks Kitap.

- Alpak, G., Ünal, A., Bülbül, F., & Sağaltıcı, E. (2014). Türkiye'deki suriyeli mülteciler arasında travma sonrası stres bozukluğu: kesitsel bir araştırma. *International Journal Of Psychiatry In Clinical Practice*, 19(1), 1-18.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı* (4. Baskı b.). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekim Yayınları Birliği.
- Binay, H. (2016). *Suriye ve Irak'tan gelen savaş mağduru çocuk ve genç mültecilerde travma sonrası stres düzeyi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Derin, G. (2020). Travma ve göç: bir gözden geçirme. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 5(2), 46-55.
- Ekşi, A. (2002). Sığınmacı ve göçmenlerde psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 215-221.
- Eskici, H. S. (2019). *Savaş ve iltica: travmatik olaylara maruz kalmış geçici koruma statüsündeki suriyeli kadınlara yönelik inceleme ve psikolojik müdahale* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Herman, J. (2016). *Travma ve iyileşme. şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre* (4. baskı b.). (T. Tosun, Çev.) İstanbul: Literatür Yayınları.
- Karaman, H. B., & Bulut, S. (2018). Göçmen çocuk ve ergenlerin eğitim engelleri, psikolojik sorunları ve çözüm önerileri üzerine bir araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 2(40), 393-412.
- Kızmaz, Z. (2018). Mülteci çocuklarda travma. V. Özpolat, *Zorunlu Göçler ve Doğurduğu Sosyal Travmalar* içinde (ss. 20-32). Ankara: HEGEM Yayınları.
- Malkinson, R. (2009). *Bilişsel yas terapisi*. (S. K. Akbaş, Çev.) Ankara: HYB.
- Özgür, N. (2019). Bulgaristan göçmeni yetişkinlerde travmanın kuşaklar arası aktarımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkide sosyal desteğin rolü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sevinç Yalçın, Ç. P., & Öztürk, E. (2018). Travma sonrası zamanın donması ve travmanın nesillerarası aktarımı. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 21-28.
- Turan, S., & Özyurt, G. (2019). Mülteci çocuk ve ergenlerin ruhsal sağlığı ve tedavi yaklaşımları. *Çocuk ve Medeniyet Dergisi*, 209-218.
- Volkan, V. (2019). *Göçmenler ve mülteciler: travma, sürekli yas, önyargı ve sınır psikolojisi* (2. Baskı b.). (S. Yağcı, Çev.) Ankara: Pusula Yayınevi.
- Volkan, V., & Zint, E. (2017). *Kayıptan sonra yaşam: komplike yas ve tedavisi* (1. Baskı b.). (S. Yağcı, I. Vahip, & M. Kocadere, Çev.) Ankara: Pusula Yayınevi.
- Wolynn, M. (2017). *Seninle başlamadı* (14. Baskı b.). (M. Madenoğlu, Çev.) İstanbul: Sola Yayınları.
- Yeşil, A. (2021). Ruhsal travma ve göç. *Güncel Psikoloji Araştırmaları II* içinde (ss. 151-164). Ankara: Akademisyen Kitabevi.

ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Toplumsal Politika Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.