

**MÜLTECİLERİN YAŞADIĞI PSİKOLOJİK SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ
ÜZERİNE MİNÖR BİR DEĞERLENDİRME**

Ayfer AŞKIN SARI*

Öz

Mültecilik ve mülteciler konusu çok eskilere kadar uzanmaktadır. İşsizlik, yoksulluk, savaş, iç savaş, eğitim veya daha iyi bir gelecek ümidiyle insanlar eskiden beri doğdukları yerden başka bir yere göç etmişlerdir. Gittikleri yerlerde ekonomik, sosyal, kültürel sorunların yanında post travmatik sorunlar da yaşamışlardır. Hatta, mültecilerin sosyo-ekonomik sorunlar kadar, post travmatik sorunlardan da muzdarip oldukları raporlara da yansımıştır. Bu makalede, mültecilerin yaşadıkları psikolojik sorunlar ve çözüm önerilerinin ne olduğu üzerinde durulmuştur. Bulgular, mültecilerin sorunları kadar çözümlerinin de olduğunu göstermiştir. Mültecilerin hangi yönde daha fazla çaba sarf ederlerse o yönde sonuçlarla daha fazla yüzleştikleri kanaatine varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Mülteci, sığınmacı, mülteci ve psikolojik sorunlar, mültecilerde psikolojik sorunlar ve çözüm önerileri.

**A MINOR EVALUATION ON PSYCHOLOGICAL PROBLEMS EXPERIENCED
BY REFUGEES AND SUGGESTIONS FOR SOLUTIONS****Abstract**

The issue of refugee and refugees dates back to ancient times. People have migrated from where they were born for a long time, in hopes of unemployment, poverty, war, civil war, education or a better future. In the places they went, they experienced post-traumatic problems as well as economic, social and cultural problems. In fact, it is also reflected in the reports that refugees suffer from post-traumatic problems as well as socio-economic problems. In this article, it is focused on the psychological problems of refugees and their solutions. The findings showed that refugees have solutions as well as problems. It has been concluded that refugees face more consequences in which direction they put more effort.

Keywords: Refugees, asylum seekers, refugees and psychological problems, psychological problems in refugees and solutions.

1. Giriş

İnsanlık tarihinin başlangıcından beri savaşlar yapılmakta, insanlar ölmekte, kitleler şeklinde bir yerden başka bir yere gitmektedirler. Bu insanlara mülteci denilmektedir. Benhabib'e (2006:64) göre, mülteciler ulus-devletin eylemleri doğrultusunda yaratılmış olan özel insan kategorileridir. Son

*İstanbul Aydın Üniversitesi. Yüksek Lisans Öğrencisi. ayfersari@stu.aydin.edu.tr 0000-0003-0821-273X

Araştırma Makalesi

Sayfa Sayısı:631-642

Makale Geliş Tarihi: 21.03.2022

Makale Kabul Tarihi: 12.05.2022

Makale Yayın Tarihi: 31.05.2022

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

yıllarda art arda Irak, Suriye, Afganistan gibi bölgelerde çıkan savaşlarla birlikte dünyanın pek çok yerine mülteci mobilizasyonu olmuştur. Bu ülkelerden biri de Türkiye'dir.

Türkiye, söz konusu ülkelere olan coğrafi yakınlığı yüzünden ilk mülteci duraklarından biri olmaktan kurtulamamıştır. Bu ülkelerde savaş sona ermiş olsa bile, kötü yönetim, istikrarsızlık, güvencesizlik, siyasi baskılar ve ekonomik nedenler yüzünden ülkemize doğru mülteci akını sürmeye devam etmektedir. Bu nüfus mobilizasyonunun ne zaman biteceği ise bilinmemektedir.

Bugün, az veya çok, dünya genelinde ülkelerin gündeminde bir mülteci sorunu vardır. Çünkü her ülkenin toprağında yaşayan mülteciler bulunmaktadır. Mülteci popülasyonu bazı ülkelerde az iken bazılarında daha fazladır. Örneğin Hollanda'da mülteci popülasyonu düşük, Türkiye'de kalabalıktır. Türkiye'nin savaş bölgelerine olan mekânsal yakınlığı, mültecilerle aynı inancı paylaşıyor olması ve Türk Hükümetinin açık kapı politikası ile mağdur mültecilere kucak açması, mülteci popülasyonunu arttıran unsurlar olmuştur. İç savaşın büyük oranda durulduğu fakat tam olarak sona ermediği Suriye'den, Türkiye'ye Nisan 2011'e kadar 1.650.000 sığınmacı gelmişken, bu tarihten sonra gelenlerin sayısı 3.000.000'a yaklaşmış, Türkiye içinde adeta "küçük bir Suriye" oluşmuştur (Arslan, 2016:33). Gelen misafirler ağırlıklı olarak Şanlıurfa, Gaziantep, Kilis, Hatay şehirlerinde kısa süre içinde yüzbinlerce mülteciyi barındıran 22 büyük çadır kentte misafir edilmiş, gıdadan giyime, giyimden güvenliğe kadar bütün ihtiyaçları süratle karşılanmıştır. "Türk hükümetinin Suriyeli sığınmacılara gösterdiği ilgi, cömertlik ve açık kapı politikası uluslararası kamuoyunda övgüyle karşılanmıştır" (Yıldız, 2013:167).

Son dönemde Taliban'ın yönetimi eline aldığı Afganistan'dan da Suriyeliler kadar olmasa da küçük popülasyonlar halinde mülteci akını olmuştur. UNHCR 'nin (2021) Türkiye verilerine göre uluslararası koruma başvurusu yapıp Türkiye'de sürecin sonuçlanmasını bekleyen Afganistan uyruklu 116.400 kişi bulunmaktadır. Resmi kayıtlara girmeyip de kaçak olarak yaşayan Afganların olduğu düşünüldüğünde gerçek sayının 120 bin civarında olduğu ileri sürülebilir. Yine İran'dan, Irak'tan, Afrika'dan da küçük popülasyonlar halinde ülkemize gelen mülteciler vardır. I. ve II. Dünya Savaşları'ndan sonra Anadolu coğrafyasının tarihindeki en büyük mülteci krizi ile yüz yüze geldiğini söylemek yanlış olmayacaktır (Yiğit: 2019). Bu durum hem insanlığın kuruluşundan beri savaşların sürdüğünü göstermesi bakımından Hobbes'in ifade ettiği gibi "insanın insanın kurdu" olduğu tezini doğrulamaktadır hem de Anadolu'nun 1071'den beri uluslararası göçten doğrudan etkilenen bir coğrafi bölge olduğunu ispat etmektedir. Ortadoğu'da patlak veren son dönem savaşları ve ortaya çıkan insan akını bunu bir kez daha teyit etmiştir.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

2022 yılında IOM'un (Uluslararası Göç Örgütü) yayınladığı rapora göre, günümüzde dünya üzerinde 281 milyon insan, zorunlu nedenlerle yaşadıkları bölgelerden göç etmek zorunda kalmıştır (IOM raporu:2022). Aynı rapora göre, uluslararası kadın göçmenlerin oranı %48,0 iken, çocukların göçmenler içindeki oranı %14,6 olarak belirlenmiştir. Zorunlu nedenlerle ülke içinde bölge değişikliği biçiminde göç edenlerin sayısı ise 55 milyon olarak açıklanmıştır. Aynı zamanda göçmen işçi sayısı da 169 milyon olarak belirlenmiştir.

Bütün ülkelerin az ya da çok etkilenmiş olduğu savaşlar nedeniyle dünyanın farklı bölgelerinde yaşamlarını zor şartlarda sürdürmeye çalışan mülteciler ile ilgili hükümet gündemleri vardır. Bu gündemlerin ana konusu, mültecilerin yaşadığı başta entegrasyon sorunu olmak üzere sosyal, ekonomik, kültürel, dini ve psikolojik sorunlarının nasıl çözüleceği meselesidir. Çünkü mülteciler konusu tek boyutlu değil çok boyutlu bir meseledir. Çok boyutlu bu mesele, savaşın yarattığı travmaların yanında, bu insanların sığındıkları ülkelerde maruz kaldıkları uyum sorunu, dışlanma, etiketlenme, işsizlik, eğitim, sosyal uyum, kültürel farklılık, dil problemleri gibi farklı farklı veçheler barındırdığından çok geniş bir spektrumda baş edilmesi gereken sorun alanları yaratmaktadır (Demir, 2022: 254, Alkayış, 2020: 124). Dezavantajlı insan popülasyonu içinde gösterilen mültecilerin bu sorun alanlarının her bir parçası ile ayrı ayrı mücadele etmesi ve çok nadiren galip gelmeleri yüzünden travma sonrası stres bozukluğu semptomlarından muzdarip olmalarını kaçınılmaz kılmaktadır.

2. DEZAVANTAJLI BİR GRUP OLARAK MÜLTECİLER VE KARŞI KARŞIYA OLDUKLARI PSİKOLOJİK TEHDİTLER

Dezavantajlı bir grup olarak mültecilerin ekonomik ve sosyo-kültürel sorunlar dışında ruh sağlığı sorunları da bulunmaktadır. Demirbaş ve Bekaroğlu'nun (2013:12-13) tespit ettiği gibi, çoğu sığınmacı, ruh sağlığını olumsuz etkileyecek göç öncesi (travmatik yaşantılar ve geçmiş kayıplar gibi) ve göç sonrası (geldiği ülkede karşılaştığı zorluklar gibi) çoklu travmalara maruz kalmaktadır (Tablo 1).

TABLO 1. Ruh Sağlığına Yönelik Stres Etmenleri Ve Koruyucu Etmenler

Ruh Sağlığına Olumsuz Etkileyen Stres Etmenleri	Ruh Sağlığı Açısından Koruyucu/İyileştirici Etmenler
Göç öncesi stres etmenleri	Sığınma talebinin kabul edilmesi
Travmatik yaşantılar	İş/ugraşı sağlanması
Ailede kayıplar	Sosyal destek
Şiddete maruz kalma veya tanık olma	Evleri, memleketleri ve kesin dönüş ile ilgili seçici anılar, hayaller
Göç sırasındaki stres etmenleri	Ülkede kalış süresinin uzaması (ortalama 3 yıl)
Travmatik yaşantılar	Kendi dillerinde eğitim
Fiziksel/psikolojik şiddet/taciz	Güvenlik duygusu
Zorlu yaşam koşulları	

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)	
Göç sonrası stres etmenleri Gelecekle ilgili belirsizlik (Sığınma talebinin olumlu-olumsuz sonuçlanması) Sosyal yaşam korkusu (barınma, beslenme, arkadaş edinememe vb.) Maddi güçlükler, işsizlik Sosyal yalnızlık Geçmişe özlem Polisin, yerli halkın eşcinsellere yönelik ayrımcılığı Zorlu kamp yaşantıları Kültürel engeller Dil sorunu Yeni rol ve sorumluluklar	Aynı çevrede birlikte göç ettiği kişilerle yaşama Ailenin tedaviye dâhil edilmesi Psiko-eğitim Terapi

Kaynak: Demirbaş ve Bekaroğlu (2013).

Savaş, yerinden edilme, ulusaşırı göç, birey açısından olumsuz ve travmatik nedenlere bağlı olarak çeşitli ruhsal etkiler ortaya çıkarabilmektedir. Bu etkilerin bireyler üzerindeki yıkıcılığı tamamıyla onların maruz kaldıkları zorluk biçimleri ile bu zorlukları nasıl aştıkları ya da aşamadıkları ile ilgili bir konu gibi görünmektedir. Örneğin, Ezidilik dinine inanan bir mültecinin Türkiye’de karşı karşıya kaldığı zorluklar ile İslam dinine inanan bir mültecinin karşılaştığı zorluklar farklılık göstermektedir (Arslan:2017). Örneğin Kerküklü bir Irak Türkmen’i Türkiye’de dini ve etnik inancı nedeniyle zorlanma yaşamayacakken, Iraklı bir Ezidi Kürdün her iki konuda da zorlanması muhtemeldir. Yine iktisadi açıdan yeterli varlığa sahip bir mülteci ile savaşta her şeyini yitirmiş bir mültecinin yaşayacağı zorluklar aynı değildir. Kadın, çocuk, hasta, yaşlı mültecilerin yaşadığı süreçler ile genç ve erkek olanların yaşadıkları arasında da farklılık olduğu raporlara yansımıştır (Buz: 2008, Lee ve arkadaşları: 2012, Yaman ve arkadaşları: 2002).

Sonuç olarak ister farklı dini ve etnik kökenlerden olsunlar isterse farklı sosyo-ekonomik tabakalardan gelsinler az ya da çok tüm mültecilerde çeşitli ruh problemleri ile karşı karşıya kaldıkları bilinen bir gerçektir. Örneğin Uluslararası Sınır Tanımayan Doktorlar Örgütü yaşadığı toplumda ayrımcılığa uğrayarak Tibet’ten kaçarak Hindistan’a sığınan ailelerin çocukları ile yaptığı araştırma sonuçlarına göre, sığınmacı çocuklarda belirgin biçimde TSSB gözlemlenmesinin yanında çeşitli mental bozukluklar tespit edilmiş, bu bozuklukların düzeyinin savaş ve doğal afetlerde ortaya çıkanlarla eşit düzeyde olduğu gözlemlenmiştir (Schreiber: 1998; Ekşi: 2002).

Travma sonrası stres bozukluğu mülteciler arasında yaygın görülen bir ruh sağlığı sorunudur. Ailede kayıplar, şiddete maruz kalma veya tanık olma, göç sırasındaki stres etmenleri, travmatik yaşantılar, fiziksel/psikolojik şiddet/taciz, zorlu yaşam koşulları, göç sonrası stres etmenleri, gelecekle ilgili belirsizlik (sığınma talebinin olumlu-olumsuz sonuçlanması), sosyal yaşam korkusu (barınma, beslenme, arkadaş edinememe vb.), maddi güçlükler, işsizlik, sosyal yalnızlık, geçmişe

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

özlem, yerlilerin olumsuz tutumları, zorlu kamp yaşantıları, kültürel engeller, dil sorunu, yeni rol ve sorumlulukların her biri mülteci için ayrı ayrı travmatik sorun alanlarıdır. Sorun alanlarında başarı gösteremeyen mülteciyi bekleyen en büyük tehdit hiç kuşku yok ki ruh sağlığına yönelik olanlardır. Sorunların üstesinden gelemeyen mültecilerin utanma ve suçluluk hissetmeleri neredeyse kaçınılmaz bir konudur (Bilen ve Kıran: 2020). Travmanın tekrar etmesinden duyduğu korku mağdur için duyulan korkuların en büyükleri arasındadır. Akut travma semptomlarını diriltten, mağdurun olağan hayata karışmasına ve güvenli bağlar geliştirmesine engel olan bu korku, mağdurun stres bozukluğu semptomlarından şikayet etmesine yol açar. Nitekim mülteciler arasında, uyku-yeme-kaygı durum bozuklukları, kabus, korku, ağrı algılamaları, intihar düşünceleri, dikkat eksikliği, fobi, çaresizlik, kendini tecrit etme, depresyon, utanma, titreme şeklinde akut travma semptomları az rastlanan konular değildir.

Demirbaş ve Bekaroğlu'nun (2013:20) aktardığına göre; *“yetişkin sığınmacılarda yapılan gözden geçirme çalışmalarında (6743 kişi) % 3 ile % 86 arasında TSSB, % 3 ile % 80 arasında major depresyon, % 4 yaygın bunaltı bozukluğu, % 2 psikotik bozukluk dikkati çekmektedir (Fazel ve ark 2005). En yüksek oran, Yugoslavya'dan Amerika'ya göç eden mültecilerde % 65 olarak bildirilmektedir (Weine ve ark 1995). Bosna savaşını takiben mülteciler arasında TSSB'nun % 45-75 arasında değiştiği bildirilmektedir (Gögen 2011). Türkiye'deki çoğunluğu İran, Irak ve Filistin'den gelen yaşları 19-50 arasında olan sığınmacılarla yapılan bir çalışmada, sığınmacıların % 12'sinde TSSB tespit edilerek sadece ilaç tedavisi uygulandığı, kadınlarda ise daha fazla TSSB'nin görüldüğü vurgulanmaktadır (Yaman ve ark 2002).”*

Yaşanan psikolojik sorunlar bunlarla sınırlı değildir. Bunlar dışında önemli sorunlardan biri de yabancılaşmadır. Kendi kültürel köklerinden ve coğrafyalarından kopmuş olan mülteci popülasyonunun transfer oldukları farklı kültür ve mekanlarda, yaşadıkları kültür şoku etkisiyle bizatihi yaşamın kendisine karşı hissizleşmeleri az rastlanan bir durum değildir. Psikolojide buna yabancılaşma, depersonalizasyon da denir. Yabancılaşma kavramı psikoloji bilimi literatüründe, en genel anlamda bireyin benlik duygusunu yitirmesi, kendi özünden uzaklaşmasını ve iç dünyasının zayıflayarak güçsüz kalmasını ifade etmek için kullanılmaktadır (Tolan:2005).

Göhler'e (1990) göre; göç etmiş bireylerin yaşadığı duygulardan birisi yabancılık duygusudur. Göç etmiş kişiler buldukları yerlerde her şeyden önce birer yabancı konumundadırlar. İklim, çevre, kültür, dil alışıldık olandan farklıdır. Dış dünyada somut olarak doğrudan yaşanan bu yabancılık duygusu, bireyin iç dünyasına da yansımaktadır.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Edward Said' e (Sayın: 2019) göre mülteci, “evini ve dilini kaybetmiş, tek başına, düzensiz, merkezsiz bir hayatı yaşamaya zorlanmıştır. Bir yandan yaşamını sürdürecektir fiziksel koşulları sağlamaya çalışırken öte yanda başka toplumsal değerler alanına girmeye orada kök salmaya, yeni bir aidiyet edinmeye, kendi değerlerini, yaşam tarzını yeni yerleştiği topluma adapte etmeye çalışır. Varlığını sürdürmek, geldiği yerdeki iklimi yeniden oluşturmak üzere kendisi gibilerle sığınma mekânları üreterek yabancılaştırma sürecini yavaşlatmaya çalışır.” Mültecilerin göç öncesi yaşadıkları toplumdaki savaş, kriz, doğal felaket gibi unsurların yarattığı travmalar, göç esnasında yaşanan taciz, şiddet vb. olaylar bütün olarak ruhsal anlamda oldukça zorlayıcı unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Fromm (2006:156), yabancılaştırma yaşayan bireyin içinde bulunduğu ruh halini eylemlerinin ve tecrübelerinin sanki kendine ait değilmiş gibi algıladığı, hissettiği bir durum olarak açıklamaktadır. Yabancılaştırılmış birey kendi dışındaki nesne ve durumlarla üretken ilişki içinde olmaktan uzaklaşmıştır. Kendisi ve dışındakilerle temas içinde değildir. Seeman'ın (Tolan:2005) ortaya koyduğu yabancılaştırma boyutlarına göre, yabancılaştırmadan muzdarip olan hastalar, güçsüzlük, anlamsızlık, normsuzluk, kendinden uzaklaşma, yalıtılmışlık gibi duyguların etkisi altındaki yaşam akışı içinde zorlanmakta ve çoğunlukla psikolojik açıdan zorlayıcı bir mücadeleye girişmektedir.

Yabancılaştırılmış birey “benlik duygusunu tehdit edici düzeyde yitirmiştir, yaşamı anlamsız olarak algılama eğilimi yüksektir. Kırılganlık, hasar görebilirlik, korunmasızlık, örselenebilirlik, saldırı ve tenkide açık olma hali normal insanlarda çok daha hissedilirdir. Bu durumun ortaya çıkardığı tahribat ise kendi özünden uzaklaşmış, ruhsal anlamda iç dünyası zayıflamış olan insanlardır” (Taş: 2007).

Bununla birlikte mültecilik süreci başlı başına birey açısından oldukça travmatik başkaca sonuçların da ortaya çıkabileceği çeşitli riskleri barındırmaktadır (Gülmez ve Öztürk: 2018:450). Zorunlu göçle birlikte terk edilmek zorunda bırakılan anavatanın içinde bulunduğu yıkıcı savaş, ekonomik kriz ya da “geride bıraktıkları” gibi nedenlerin yarattığı olumsuzluklar da bireylerin yaşadığı zorluklara ek kimi zorluklar da üretebilmekte, baş edilmesi gereken yeni sorun alanları doğurabilmektedir. Kadın ve çocuklar açısından taciz, tecavüz, istismar, şiddet gibi birçok olumsuzluğun ortaya çıktığı durumlar da bu duruma örnek teşkil eder. Sığınılan ülkede işsizlik, eğitim ve sağlık olanaklarından yeterli ölçüde yararlanamama, ayrımcılığa maruz kalma, dil ve iletişim sorunları gibi engellerde mülteci bireylerde ruhsal dünyalarında ciddi birer risk faktörü ortaya çıkarmaktadır. Garnett (Ünlü, Kızıllhan, Elciyar: 2018), göçmenlerin Amerika'da en çok karşılaştığı

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

sorunları: Eğitim sistemine yönelik sorunlar, iş fırsatları ve barınma sorunları, izole edilme, ön yargı, kültürel anlayışsızlık ve ayırım olarak sıralamış; göçmenin “İngilizceyi telaffuzundaki farkın dahi daha iyi bir hayata engel olduğunu” söylediğini belirtmiştir. Bu görüşü destekleyen farklı bilimsel raporlar da mevcuttur (Kunz: 2005; Xue: 2008; Oytun ve Gündoğar: 2015; Dahinden: 2013).

3. DEZAVANTAJLI BİR GRUP OLARAK MÜLTECİLERİN YAŞADIKLARI RUHSAL SORUNLARA YÖNELİK BAZI ÇÖZÜMLER

Zorunlu göçe tabi olan insanları gittikleri yerlerde birbirinden farklı sorunlar beklemektedir. Mültecinin yaşadığı mekânsal değişim, onun iktisadi yaşam akışından, dil ve kültür akışına kadar geniş bir alanda sorunlar üretmeye adaydır. Farklılıklar arttıkça, uyum ve konfor bulma çaba ve bu yönde harcanan çaba mültecilik süreçlerini daha da zor hale getirmektedir. Göç etme sebebinin bireysel tercihlere ya da zorunlu nedenlere dayalı olması, süre açısından kısa ya da uzun bir zaman içinde gerçekleşmesi gibi farklılıklara rağmen her şekilde bireyin yaşantısının temel özelliklerinde büyük değişimler oluşmaktadır (Aydın, Şahin, Akay: 2017). Mültecilerin göç öncesindeki bütünlüklü yaşamları, yıkıcı ve yıpratıcı bir savaş sonrasında paramparça olduğunda, bu durumu genellikle post travmatik sorunlar da takip etmektedir. Her yönüyle tehditkar ve yıpratıcı bu süreç, travma sonrası stres bozukluğu, dissosiyatif bozukluk ve somatoform bozukluk gibi kronik psikiyatrik rahatsızlıklar geliştirebilmektedir. Bununla birlikte, mülteciler de post travmatik sorunların üstesinden gelmek çeşitli stratejiler geliştirmiştir.

En başta hükümetlerin mültecilere yaklaşımı ve onlara sunduğu imkânların oynadığı rolün önemine dikkat çekmek gerekir. Hükümetlerin, mülteci karşıtı olması ile mülteci dostu olması arasında önemli bir fark bulunmaktadır. Karşıtlık politikaları mültecilerin entegrasyon ve iyileşme süreçlerinin daima uzamasına ve aldıkları hasarın derinleşmesine yol açmaktadır. Buna karşın mülteci dostu politikalar, post travmatik semptomların aşılması, uyum ve entegrasyon için mültecinin ihtiyaç duyduğu önemli bir zemine kavuşmasını yaratmaktadır. Hükümetlerin planlı ve sistemli mülteci dostu entegrasyon politikalarının varlığı, mülteciler için ayrılan fonlar, barınma ve güvenlik garantisinin sağlanması, iltica başvurularında tercüman desteği, bürokratik süreçlerin kolay işlemesi gibi faktörler hem uzun sürdüğü kadar da yıpratıcı olan iltica süreçlerinin erken sonuçlanmasına hem de ilticası kabul edilen mültecilerin yeni çevrelerine aitlik hissederek kendi psikolojilerine dönük iyileştirici çözümlere daha fazla odaklanmalarında pay sahibidir. Nitekim Demirbaş ve Bekaroğlu (2013) da, vatandaşlık talebi başvurusunun, post travmatik semptomların uzaması veya kısalması üzerinde etki yaptığını, vatandaşlık başvurusunun kabul edilmesinin sığınmacı için çok olumlu bir psikolojik enerji ürettiğini raporlamıştır.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Çelik (2008: 111), mültecilerin ilk zamanlarda kültürel sorunları aşmak için birbirileriyle kontakta olabilecekleri yaşam alanlarını tercih ettiklerini; dernekleşme, cemaatleşme yoluna başvurduklarını, böyle davrananların, bundan mahrum olanlara göre daha az psikolojik sorundan muzdarip olduklarını ifade etmiştir. Nitekim Norredam ve arkadaşları (2014), Hollanda'daki göçmen bireylerle yaptıkları çalışmada, göçmen bireylerin yoğun yaşadığı yerleşim yerlerindeki göçmenlerde şizofreni riskinin daha az olduğunu bulmuşlardır. Bu bilgiden yola çıkarak kendi kültür grubunun içinde yaşamının sosyal ilişkileri arttırdığı, yabancılık ve yalnızlık hissini azaltarak post travmatik semptomlardan korunma sağladığını ifade etmek mümkündür. Bu husus, mültecilerin gittikleri yerlerde niçin gruplar halinde yaşadıklarını, homojen mahallelerde ikamet etmek istediklerini, sosyal gruplarını "kendi gibi" olanlardan seçtikleri hakkında da önemli bir veri sunmaktadır. Bu durum mültecilerin bazı sokak, mahalle, ilçe veya illerde yoğunluk kazanmalarının altında sanıldığıının aksine politik/siyasi hesaplardan azade, posta travmayla baş etmek için aradıkları sosyal destek ağlarına olan ihtiyaçlarındandır.

Sosyal medya, normal insanlar da farklı, mülteci popülasyonda farklı bir amaca hizmet edebilmektedir. Normal insanlar sosyal medyada haber okumak, eğlenmek, zaman geçirmek gibi amaçlarla bulunurken, mülteciler için birbirinden haberdar olmanın yanı sıra, mültecilik süreçleri ile ilgili bir destek grubudur da. Ünlü, Kızıllan, Elciyar (2018:10), yabancı bir coğrafyada, sosyal medya ve kitle iletişim araçlarını kullanarak sanal topluluklar oluşturan ve buralar üzerinden birbiriyle kontakta olan mültecilerin, bu ağları kullanmayanlara göre zorlukları aşmada daha az mesai harcamak zorunda kaldıklarını belirtmişlerdir. Bugün gerek facebook gerek instagram ve whatsapp grupları üzerinden birbirileriyle dayanışan ve destekçi olan yüzbinlerce sanal topluluk bulunmaktadır. Bu sanal toplulukların da, kısırdöngü içindeki mültecilerin umut ve destek aldığı birer aile görevi sunan yanları bulunmaktadır. Buradan gördükleri destek sayesinde benliğe pozitif anlam yükleyebilmekte, ümit dolu bir geleceği yeniden inşa edecek güç ve umudu kendilerinde görebilmektedirler.

Mültecilerin sahip oldukları sosyal sermaye, eğitim seviyesi ve kişilik yapısının da post travmatik süreçler üzerinde etkili olduğu sıradır. Lustig ve Koesler (1999) eğitilmiş, kültürelarası iletişime açık, farklılıklara saygı gösteren, empati kuran, ilişki rol tavırlarına sahip, muhafazakar olmayan bireylerin mülteci olarak buldukları ülkelerde daha kolay entegre olduklarını, daha az psikolojik sorun yaşadıklarını, var olan sorunlarını daha kolay aştıklarını raporlamıştır. Tarumar edilmiş eski gerçeğin yerine, yeni gerçeği inşa etmek için çabalamak kadar kişilik özelliklerinin de etkili olduğu malumdur. Pesimist bir kişinin uyum ve entegrasyonu ile optimist birinin ki aynı değildir. Renner ve Salem (2009), mülteciler arasında mücadeleci ve girişken ruhlu olanların pasif kişiliklere göre daha az post travmatik sorun yaşadıklarını saptamıştır. Muhafazakar olan birinin

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

gittiği yerin sosyo-kültürel gerçekliğini kolay kolay benimseyememesinin travmayı uzattığı bilinen bir gerçektir. Sosyo-kültürel gerçeklikle entegrasyonunu sağlamış birinin, kavgalı olana göre, travmayla baş etmek için sahip olduğu onarıcı gücü daha fazladır (Herman, 2011:83)

Travma süresi uzadıkça iyileşme süresi de aynı paralelde uzamaktadır. Müdahale edilmeyen travmalar akut semptomlar gösterebilirler. Klinik tedavi alan mültecilerin almayanlara göre daha az sorundan muzdarip oldukları bulgulanmıştır (Teodorescu ve arkadaşları: 2012). Mültecilerin klinik tedavi almaları travmayla baş etmekte en hızlı ve kestirme yol olduğu bilinmektedir. Klinik tedavi almaktan utanan ya da travmayı hayatın olağan sorunları gibi önyargılı gördüğü için klinik hizmetlerden mahrum kalan mülteciler, sonradan, verdikleri bu kararın sonuçlarıyla yüzleşmek durumunda kalabilmektedirler. Travma, bir süre sonra biten bir olaylar dizisi gibi görülse de, daima derinden ilerlemesini sürdürür. Hastalığın erken ve doğru teşhis edilmesi, hastanın güvenliği için klinik desteklerden yararlanması iyileşmeye giden yolun temel basamaklarıdır.

Mültecilerin travmayla baş etmelerinde yerlilerin yaklaşımlarının da büyük önemi vardır. Kucaklayıcı bir dil ve asgari insani misafirperverlik olmadığında mülteciler için güçlükler azalmak bir yana daha da aşılmaz bir havaya bürünür. Düşman bir çevrede yaşamak zorunda kalmak kelimenin tam anlamıyla “dile getirilemezdir”. Mültecilere ve ailelerine yapılan saldırılar, etiketlemeler, düşmanca hal ve tavırlar, onları hedefleyen nefret dili, sosyal çevreden dışlanıp izole olmalarına yol açtığı gibi, onları ürkek, çekingen yapmakta ve yaygın kaygı durum bozukluklarına da davetiye çıkarmaktadır. Kirmayer ve arkadaşları (2011), planlı ve sistemli ilgi ve değer gören, sosyal, ekonomik, dil desteğinden mahrum edilmeyen mültecilerin, bunlardan mahrum kalanlara göre mental sorunlarla daha kolay başa çıkabildiklerini raporlamıştır. Bu temelde, mülteci bulunan ülkelerdeki yerlilerin kucaklayıcı yaklaşımları, kullandıkları biz dili ile travmaların iyileşme gücü arasında doğru bir orantı olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim, Gündüz (2011), yeterli bir toplumsal destek gördüklerinde, mültecilerin güven duyma, uyum, entegrasyon ve sağalmakta daha başarılı olduklarını raporlamıştır.

Mülteciler, sığınmacı olarak buldukları toplumda bir nevi var olma mücadelesi vererek kendilerine yer edinebilmek ve o topluma entegre olabilmek sürecinde içinde buldukları yeni toplumdaki kültürel engelleri aşmaya çalışırken bu süreçlerin her bir parçası ile ayrı ayrı mücadele etmektedirler. Geldikleri toplumsal ortamda savaşın çeşitli olumsuzluklarına maruz kalmış, yakınlarını kaybetmiş, güvendiği sosyal çevresi parçalanmış, okulundan, işinden, sosyal çevresinden uzakta yeni bir yaşam kurmaya çalışan bu bireyler için “güvenlik, iş, barınma” gibi konuları ikna edici şekilde bir çözüm bulmuş ise bunun travma mağduru mülteci üzerindeki onarıcı gücü tarif

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

edilemezdir. Çünkü dünyaca ünlü travma uzmanı Herman'ın (2011) raporladığı gibi bunlar olmadan benliğe pozitif bakış, travma akışını yeniden inşa etmek ve ayağa yeniden kalkmak da kolay değildir. Değerli olma duygusunun onarılması, özsaygının gelişmesi, otonom davranma, yeni sosyal bağların geliştirilmesi “*güvenlik, iş, barınma*” konularının üstesinden gelindiğinde daha kolay gerçekleşmektedir ve bu yöndeki doyumun terapötik gücü inkâr edilemezdir.

4. SONUÇ

Antik zamanlardan bu güne kadar insanlar özellikle siyasi baskı ve savaşlar yüzünden bir yerden başka bir yere zorunlu göç gerçekleştirmişlerdir. İster zorunlu olsun isterse daha iyi bir gelecek için yapılan göçler olsun daima insanların önüne zorluklar da getirmiştir. Sosyo-ekonomik zorluklardan tutalım da kültür çatışmaları ve dil farklılıklarına kadar oldukça geniş bir spektrumda bu zorluklar kendini göstermiştir. Yer değiştirmenin ortaya çıkardığı zorlukları post travmatik sorunlar da adeta bir gölge gibi takip etmiştir. Bu popülasyon üyelerinin raporlarda, kaygı durum bozukluklarından tutalım da uyku bozukları, ağrı algılamaları, intiharlar, depresyon, şizofreni, yabancılaşma, öfke patlamaları, içe kapanmaya kadar pek çok akut semptomdan muzdarip oldukları belirtilmiştir. Fakat tüm bu olumsuzluklara karşın iyileşmeye ilişkin güçlü bir umut yine de vardır. Raporlar, mültecilerin gittikleri yerlerde mülteci dostu hükümet ve insan toplulukları ile karşılaştıklarında post-travma semptomlarının üstesinden daha kolay geldiklerini göstermektedir. Buldukları toplumda kendilerine sunulacak “*güvenlik, iş, barınma*” destekleriyle birlikte “*aidiyet, güven, sevgi ve duygu bağlarının*” güçlendiği, tersi durumda bu bağların sıfır noktasına doğru gerileme gösterdiğini belirtmek gerekir. Hayata bakışı trajik hale gelmiş olan bir mülteci için, yapılacak ikinci en önemli müdahale de post travma semptomları ile baş edebilecek gücü kendisinde görmesine destek vermektir. Mültecilerin hayattan zevk alabilmeleri, toplum ve çevreyle entegrasyonu başkalarıyla ilişkilerini sağlıklı şekilde sürdürebilmelerine bağlıdır. Onların ağır hasar görmüş sevgi ve duygu bağlarını destekleyerek yeniden ayağa kalkma gücünü kendilerinde bulmasını sağlamadan, travma semptomlarından şikayet etmelerinin sonu gelmez. Çünkü; iyileşen travma mağdurlarının hemen hepsi, işin terapötik sırrını, bireysel duygu güçlerine yeniden kavuşmaları ve destekleyici sosyal ilişkilere borçlu olduklarını ifade etmişlerdir.

KAYNAKÇA

Alkayış, A. (2020). Çağdaş Sorunlar Karşısında İnsan ve Eğitim, Ankara: Astana Yayınları.

Aydın, D. & Şahin, N.& Akay, B. (2017). Göç Olayının Çocuk Sağlığı Üzerine Etkileri. İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi. 7(1). 8-14.

- ... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)
- Arslan, Y. (2016). Türkiye'de Ezidi Sığınmacı Kadınların Sorunları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Batman Ve Diyarbakır Kamp Örnekleri. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 19(2), 31-63.
- Arslan, Y. (2017). Irak'tan Türkiye'ye Hayatlar Güneydoğu'da Sığınmacı Kadınlar. İstanbul: Belge Yayınları.
- Benhabib, S. (2006). Ötekilerin Hakları, Yabancılar, Yerliler, Vatandaşlar. Berna Akkıyal (Çev.), İstanbul: İletişim Yayınları.
- Bilen, D. & Kıran, B. (2020). Suriyeli mültecilerin çeşitli travmatik yaşantıları nasıl deneyimlediklerine göre travma sonrası stres bozukluğu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(26), 3965-3987.
- Buz, S. (2008). Türkiye'deki Sığınmacıların Sosyal Profili. *Polis Bilimleri Dergisi*, 10(4): 1- 14.
- Çelik, C. (2008). Almanya'da Türkler: Sürekli Yabancılaşma, Kültürel Çatışma ve Din, MİLEL ve NİHAL İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi, 5(3), 105-142.
- Demir, A. (2022). "Deliberation as a Consequence of the Right to Rights." In: İyit, N. & Özbek, B. H. & Toptaş, A. (ed.): Current Research in Social, Human and Administrative Sciences. P. 239-260. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Demirbaş, H. & Bekaroğlu, E. (2013). Evden Uzakta Olmak: Sığınmacıların/Mültecilerin Psikolojik Sorunları ve Alınacak Önlemler. *Kriz Dergisi*, 21 (1), 11-24.
- Dahinden J. (2013). Cities, Migrant Incorporation, And Ethnicity: A Network Perspective On Boundary Work, *Journal Of International Migration And Integration*, 14(1), 39-60.
- Ekşi A. (2002). Mülteci Göçmenlerde Psikopatoloji. Türkiye Psikiyatri Derneği Adana Şubesi ve Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı. Anadolu Psikiyatri Günleri Kongre Tam Metin Kitabı. Adana.
- Fromm, E. (2006). Sağlıklı Toplum. (Çev: Yurdanur, S. ve Tanrıseven, Z.). İstanbul. Payel Yayınları.
- Gülmez, S. & Öztürk, A. (2018). Göç Yaşantısı Çerçevesinde Çocukta Psikososyal Uyum Süreci Üzerine Bir İnceleme. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* Yıl: 18 Sayı: 40/2. 449-481.
- Gündüz, Z. Y. (2011). Almanya'daki Türkiye Kökenli Göçmenlerin Sağlık Durumları: "Göç Hasta Eder"den "Göç Sağlığı İyi Gelir"e Geçiş İçin Öneriler. Onlar Bizim Hemşehrimiz: Uluslararası Göç ve Hizmetlerin Kültürlerarası Açılımı, E. Esen, Z. Yazıcı(ed.), Siyasal Kitapevi, Ankara.
- Herman, J. (2011). Travma ve İyileşme. (Çev: Tosun, Tamer). İstanbul. Literatür Yayınları.
- IOM Raporu (2022). <https://worldmigrationreport.iom.int/>. (17.03.2022).
- Kunz, J. L. (2005). Applying A Life-Course Lens To Immigrant Integration, *Canadian Issues*, Printemps.
- Kirmayer, L. J.& Narasiah, L.& Munoz, M. ve ark. (2011) Common Mental Health Problems in Immigrants and Refugees: General Approach in Primary Care. *CMAJ*, 183(12): 959-966.
- Lustig, M. W. & Koester, J. (2009). Intercultural Competence: Interpersonal Communication Across Cultures Author: Myron W. Lustig, Jolene Koeste.
- Lee, Y.M. & Shin, O.J. & Lim, M.H. (2012). The Psychological Problems of North Korean Adolescent Refugees Living in South Korea. *Psychiatr Invest*, 9: 217-222.
- Norredam, M.& Agyemang, C.& Hoejbjerg, Hansen, O. K.& Petersen, J. H.& Byberg, S. & Krasnik, A., & Kunst, A. E. (2014). Duration Of Residence And Disease Occurrence Among Refugees And Family Reunited Immigrants: Test Of The 'Healthy Migrant Effect'hypothesis. *Tropical Medicine & International Health*, 19(8), 958-967.
- Oytun, O. & Gündoğar, S. S. (2015). Suriyeli Sığınmacıların Türkiye'ye Etkileri Raporu. *Orsam-Tesev Raporu*, (195), 1-40.
- Renner, W. & Salem, I. (2009). Post-Traumatic Stress in Asylum Seekers and Refugees from

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

- Chechnya, Afghanistan, and West-Africa: Gender Differences in Symptomatology and Coping. *Int J Soc Psychiatry*, 55: 99-108.
- Sayın, H. (2019). Katmerli Bir Yabancılaşma Olarak Göçmenlik Üzerine Kavramsal Açıklama Denemesi. İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi. Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü. İstanbul.
- Taş, L. (2007). Yabancılaşma ve kimlik. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tolan, B. (2005). Sosyoloji. Gazi Kitabevi. Ankara.
- Teodorescu D. S. & Heir, T. & Hauff, E. & Wentzel-Larsen, T. O. R. E., & Lien, L. (2012). Mental Health Problems and PostMigration Stress among Multi-Traumatized Refugees Attending Outpatient Clinics upon Resettlement to Norway. *Scand Journal of Psychol*, 53: 316-322.
- UNHCR. (2021). https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/UNHCR-Turkey-Operational-Update-NovDec-2021f_TR.pdf. (17.03.2022).
- Ünlü, S. & Kızıllhan, T. & Elciyar, K. (2018). Göçmenlerin Uyum Sağlama Sürecinde Yaşadıkları Çatışmalar Ve Sayısal Topuluklar. *Selçuk İletişim*, 11(1), 5-18.
- Yaman, H. & Kut A. & Yaman A., & Ungan, M. (2002). Health Problems among UN Refugees at a Family Medical Centre in Ankara, Turkey. *Scand J Prim Health Care*, 20: 85-87.
- Yiğit, B. (2019). Mülteci Gençlerde Travma Tepkileri: Hayat Ağacı Uygulaması ve Uygulamanın Gençlerin Kimlik Sorunu ve Roller Arası Deneyimlerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Xue, L. (2008). Social Capital And Employment Entry Of Recent İmmigrants To Canada. Research And Evaluation Paper), Ottawa: Citizen And Immigration Canada.
- Çatışma Beyanı:** Bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal ilişki bulunmamakta, dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışması olmamaktadır.
- Destek ve Teşekkür:** Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.
- Etik Kurul Kararı:** Bu araştırma, Etik Kurul Kararı gerektiren makaleler arasında yer almamaktadır.
- Katkı Oranı:** Makale tek yazarlı olduğu için katkı oranı %100'dür.