

## GÖÇ KRİZİ ve GÖÇ KRİZİNE MÜDAHALE

Murat EROL<sup>1</sup>, Oya G. ERSEVER<sup>2</sup>

**ÖZ:** Göç, insanlık tarihi kadar eski bir olgudur. Göç hareketleri bireyi ve toplumu her zaman etkilemiştir. Yer değiştirme olarak da ifade edilen göç daha çok psikoloji ve sosyoloji disiplinleri tarafından incelenmiştir. Geçmişten günümüze göçler, yerleşim yerlerinin nüfuslarını, sosyal ve kültürel yapısını, ekonomik özelliklerini sürekli şekillendirmiştir. Göçün psikolojik ve sosyal etkilerini, hiç şüphesiz göçü yaşayan ve göçmen olarak adlandırılan birey derinden hissetmektedir. Göçün nedenleri, nereye göç edildiği, göç edilen yerde yaşanacak süre, göç ederken yaşanan duygular ve terk edilen yerde geride kalanlar, göç edilen yeni yere uyum süreçleri ve burada yaşananlar “göçmen olarak adlandırılan bireylerin” psikolojik sağlığı için oldukça önemlidir. Göç ile birlikte birey çok hassas bir dönem geçirebilir, yaşayabileceği sosyal izolasyon nedeniyle doyurucu sosyal ilişkiler kuramayabilir ve yeni ortamın getirdiği olanakların farkına varamayabilir. Yeni yerde yaşanan olaylar ve hissedilen duygular göçmende kriz durumunun gelişmesine sebep olabilir. Kriz, normal bireylerin yaşadığı bir durumdur. Ancak, kriz durumu yaşayan birey duygu, düşünce ve davranış karışıklığı yaşadığı için sağlıklı düşünemez ve doğru karar veremez. Bu nedenle kriz durumunu yaşayan bireye yapılacak krize müdahale ve psikolojik destek son derece önemlidir. Krize müdahale ve psikolojik destek geciktiğinde kriz psikopatolojiye dönüşür. Bu durumda para ve zaman kaybına sebep olur. Göç davranışının çeşitli yönleriyle incelendiği bu makalede sırasıyla; göçün çeşitli tanımlarına, türlerine ve özelliklerine, göçün psikolojik sağlık üzerindeki etkisine, göçle ilgili değişik yaklaşımlara ve kriz durumunda olan göçmene nasıl bir krize müdahale ve krizin kronikleşmesi sonucu nasıl bir psikolojik danışma hizmeti verilmesi gerektiği üzerinde durulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Göç, göçmen, kriz, krize müdahale, psikolojik destek.

### MIGRATION CRISIS and MIGRATION CRISIS INTERVENTION

**ABSTRACT:** Migration is a case that is as old as history of humanity. Migration movements it has always effected individuals and communities. Migration, in other words change of location, has been mostly investigated by the disciplines of psychology and sociology. Migrations have continuously shaped the populations, socio-cultural structures and economical conditions of settlements from past to present. Undoubtedly, the person who experiences the migration and named as migrant deeply feels the psychological and social effects of it. The reasons, the place of the migration, the time to spend there, the feelings during the migration, the remainings in the abandoned place, adaptation process to the new place and experiences it is considerably important for the psychological wellbeings of the individuals named as “migrants”. Because of the migration, individuals may experience a critical period, may not be able to have satisfying social interactions because of the probable social isolation, and may not be aware of the facilities of the new environment. The event of migration and the feelings in the new environment may cause a crisis for the migrants. Crisis is a situation that normal people experience. However, an individual that gets through a crisis cannot think appropriately and make a true decision. For this reason, the intervention to the individual who gets through a crisis and the psychological support are highly important. When the intervention and the psychological support is late, the crisis turns into a psychopathology. This situation causes to loss of time and money. In this survey that includes a sophisticated examination of the case of migration it is put emphasis on respectively; various definitions of “migration”, its types and features, its effects on psychology and health, some approaches related to migration, crisis intervention and in case of cronic crisis psychological counselling is required to the migrants who experience a crisis.

**Keywords:** Migration, migrant, crisis, crisis intervention, psychological support.

Makale Gönderim Tarihi : 14.03.2014  
Makale Kabul Tarihi : 06.05.2014

<sup>1</sup> Uzman, Kara Harp Okulu, Ankara-Türkiye, e-posta: merol@kho.edu.tr (Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.B.D. Doktora Öğrencisi)

<sup>2</sup> Prof.Dr., Hacettepe Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.D. Başkanı, Ankara-Türkiye, e-posta: ersever@hacettepe.edu.tr

## 1. GİRİŞ

Kriz durumu bireylerde duygu, düşünce ve davranış karmaşası oluşturmaktadır. Yaşamdaki ani değişikliklerin ve yeni durumların üstesinden gelme ve bunlara uyum sağlama becerisi ise bireyden bireye değişebilmektedir. Kimi bireyler gelişmiş temel problem çözme becerilerine sahipken kimi bireyler ise bu becerilerden yoksundur. Sosyal bir varlık olarak yaşamda yerini alan insan, geçmişten bugüne çeşitli kriz dönemlerini yaşamak zorunda kalmıştır. Yer değiştirme anlamına gelen “göç” davranışı ister gönüllü ister zorunlu olsun etkileri nedeniyle bu kriz dönemlerinden birisidir.

Toplumların ve bireylerin tarihsel süreçlerinde göç, nedenleri ve sonuçları açısından önemli bir yere sahiptir. Çünkü göç farklı insanların, farklı nedenlerle gerçekleştirdiği ya da gerçekleştirmek zorunda kaldığı ve farklı sonuçları olan bir süreçtir (Yılmaz, 2005: 11). Göç olgusu, insanlığın en eski tarihlerinden bu yana süregelen ve gelecekte de devam edecek olan, dünyanın her yerinde görülebilecek bir durumdur (Koçak ve Terzi, 2012: 164). Göç, tüm dünyada milyonlarca insanı ve pek çok ülkeyi ilgilendiren bir kavram olarak ele alınmaktadır. Ulusal ve uluslararası göç olgusu tarih boyunca toplumların ve bireylerin yaşamını ekonomik, siyasal, kültürel, sosyal ve psikolojik bakımdan çok yönlü ve karmaşık bir biçimde etkilemiştir (Doğan, 1988: 1). Tarihsel olarak göçler, genellikle kıtlık, iç savaşlar, dinsel ve diğer şiddet olayları, soy kırım ve siyasi sürgün gibi nedenlere bağlı olarak ortaya çıkmakta ve insanlık için çok acılı süreçleri içermektedir (İçduygu ve Sirkeci, 1999: 260). Bu özellikleri nedeniyle göç birçok disiplin tarafından incelenmiş ve her disiplinin bakış açısınca bir çözümlemesi yapılmıştır. Göçün nedenleri, nereye göç edildiği, göç edilen yerde yaşanacak süre, göç ederken yaşanan duygular ve terk edilen yerde geride kalanlar, göç edilen yere uyum süreçleri ve orada yaşananlar “göçmen olarak adlandırılan bireylerin” psikolojik sağlığı için oldukça önemlidir. Yer değiştirme sürecinde kişi çok duyarlı bir dönem yaşayabilir. Terk ettiği, geride bıraktığı her şeyi en iyi yönleriyle anımsar ve özler. Yeni arkadaşlar edinmekten kaçınabilir. Yeni ortamın getirdiği olanakları fark edemeyebilir. Yaşadığı sosyal izolasyon nedeniyle doyurucu sosyal ilişkiler kuramayabilir. Kriz yeni ve çok farklı bir ortamda normal bireylerin yaşayacağı bir durumdur. Yer değiştiren, yeni yerinde sosyal ilişkiler kurmada zorlanan kişiler için destekleyici bir çevre çok önemlidir, koruyucudur ve kriz durumunu önler (Sayıl ve diğerleri, 2000: 30). Ayrıca, göçmen için “beden ve ruh sağlığına sahip olma, okulda ya da işinde başarı, o ülkede konuşulan dili konuşabilme, o ülke insanları ile ilişki kurabilme ve gereğinde destek alabilme, toplumsal çevreyle sağlıklı ilişki kurabilme, ülkesinde sahip olduğu sosyal-ekonomik kültür düzeyinde ve isterse kendi

etnik topluluğu içinde yaşayabilme” gibi etkenler de kriz durumundan koruyucu etkiye sahiptir (Ekşi, 2002: 219). Koruyucu etkenlere rağmen ya da koruyucu etkenlerden yoksun olduğu için ilk kez ortaya çıkan duygudurum ve uyum bozukluğunun neden olduğu psikosomatik şikâyetler ile göç krizini yaşayan göçmenlere verilecek krize müdahale, psikolojik danışma ve tedavi desteği çok önemlidir. Bu nedenle, psikolojik danışma hizmeti verecek profesyonelin “krize müdahale” eğitimi deneyimi olması psikolojik danışma sürecinin planlanması, uygulanması ve kriz durumunun aşılabilmesi için gerekli bir özelliktir.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

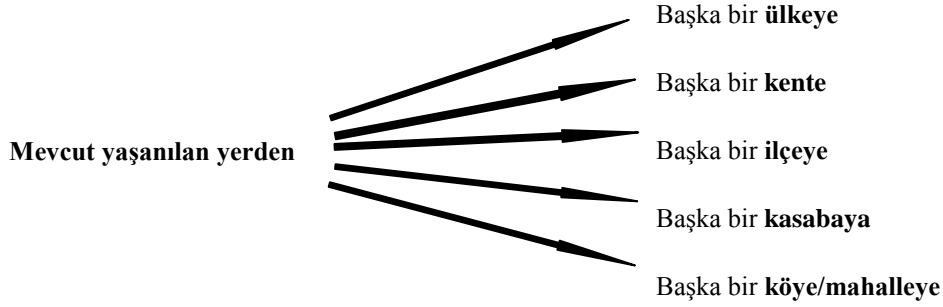
### 2.1. Göç Kavramı

Uluslararası Göç Örgütü (IOM) göçü, uluslararası bir sınırı geçerek veya bir devlet içinde süresi, yapısı ve nedeni ne olursa olsun insanların yer değiştirdiği hareketler olarak tanımlamaktadır. Koçak ve Terzi (2012: 164) ise göçü, insanların buldukları yerden ekonomik, sosyal, siyasal ve kültürel nedenlerden dolayı başka bir yere hareket etmelerine verilen genel bir ad ve evrensel bir olay olarak tanımlamaktadırlar. Eğitim ve çalışma amaçlı, kısa süreli ve bu sürenin sonunda geri dönülebilen, mekân değiştirme hareketlerinin de göç sayılabileceği belirtilmektedir (Sağlam, 2006: 34).

Yapılan tanımları incelediğimizde göç, “ekonomik, sosyal, ya da özel nedenlerle bireyin kendi isteği ile ya da kendi isteği dışında yaşadığı yeri değiştirmesi, gittiği yerde evini kurması ve yaşamına devam etmesi” olarak anlaşılmaktadır. Göç, toplumsal, ekonomik, kültürel ve siyasal bir olgu olduğu kadar aynı zamanda da bireysel bir süreçtir. Bu nedenle, göç eden kişiye “göçmen veya mülteci” adı verilmektedir.

### 2.2. Göç Türleri

Göçler otoriter ya da doğal bir zorlanmadan ötürü “zorunlu göç” veya kişilerin kendi iradesiyle serbestçe gerçekleştirdikleri “gönüllü göç” niteliğinde olabilirler (Gökdere, 1978: 11, Akt: Şahin, 2001: 59). Göç çeşitlerini, “iç göçler” ve “dış göçler” olmak üzere iki ana başlıkta toplamak mümkündür.

**Şekil 1. Göçün Şekli.**

### 2.2.1. İç Göçler

İç göç, ülke içinde nüfusun yer değiştirme olayıdır. Bir bölgeden başka bir bölgeye, bir şehirden başka bir şehre sürekli veya geçici bir şekilde insanların hareket etmeleridir. Bir ülkedeki iç göçlerde ülke nüfusu değişmez. İç göçle birlikte yerleşim yerlerinin nüfus oranı değişir. Toplumsal, ekonomik ve siyasal nedenlerden kaynaklanan iç göç hareketleri daha çok o ülkenin geri kalmış bölge ve kentlerinden daha gelişmiş bölge ve kentlerine doğru hareket etmektedir (Özer, 2004: 24). İç göçler kendi içerisinde “mevsimlik göçler, sürekli göçler, emek göçleri ve zorunlu-gönüllü göçler” diye ayrılabilir (Koçak ve Terzi, 2012: 169).

1. Mevsimlik göçler: Geçici olarak çalışmak veya gezmek için yapılan göçlerdir.
2. Sürekli göçler: Kalıcı olarak yerleşmek için yapılan göçlerdir.
3. Emek göçleri: Tayin nedeniyle veya çalışmak için yapılan göçlerdir.
4. Zorunlu-gönüllü göçler: Devlet tarafından veya bireylerin kendi isteği ile yapılan göçlerdir (terör, doğal felaket vb. nedenlerle). İstemediği halde zorlanarak yapılan yer değişikliklerinde kriz potansiyeli daha yüksektir (Sayıl ve diğerleri, 2000: 30).

### 2.2.2. Dış Göçler

Dış göçler, bir ülkeden başka bir ülkeye yapılan göçlerdir. Bu göçler, gönüllü olabileceği gibi zorunlu şekilde de olabilmektedir. Ulaşım ve haberleşme imkânlarının artması ile ülkeler arasındaki göçler de artmaktadır. Ayrıca savaş, kıtlık, doğal afet ve terör gibi sebepler dış göçlere özellikle zorunlu dış göçlere, iyi şartlarda yaşama isteği gibi nedenler de gönüllü dış göçlere sebep olmaktadır (Şahin, 2010: 57). Dış göçler, “beyin göçleri, işçi göçleri ve mübadele göçleri” diye kendi içinde ayrılabilir (Koçak ve Terzi, 2012: 169).

1. Beyin göçü: İyi eğitim almış yetenekli işgücünün yetiştiği az gelişmiş bir ülkeden gelişmiş bir ülkeye göçüne denilmektedir.
2. İşçi göçü: Çalışmak amacıyla insanların yurt dışına giderek yapmış oldukları göçlerdir.
3. Mübadele göçü: Mübadelenin kelime anlamı değiş-tokuştur. Bir antlaşmanın esaslarına dayanılarak yapılan, ülke nüfuslarının karşılıklı olarak yer değiştirmesiyle olan göçlere mübadele göçleri denilmektedir.

### **3. GÖÇÜN PSİKOLOJİK ETKİSİ**

“Ülkelerini ya da bölgelerini terk etme nedenleri ne olursa olsun, ya da vardıkları yerde nasıl karşılanırlarsa karşılanırlar göç edenler özelliklerine bağlı olarak (göçün şekli, zamanı, nedeni, zorunlu ya da istemli olması, göç edenlerin cinsiyetleri, yaşları, göç edilen yerin özellikleri vb.) farklı derecelerde de olsa uyum güçlükleri yaşamaktadırlar. Öyle ki, göç edenlerin fiziksel ve ruh sağlıkları, kültürel ve psikolojik faktörlerden etkilenebildiği gibi çevrelerini meydana getiren coğrafik ve iklimsel değişikliklerden bile etkilenebilmektedir” (Sequin, 1956; Akt: Gün, 2006: 28). Göç edenler yeni bir dil öğrenmede yabancı bir kültüre uyumda ve bir bütün olarak değişik bir yaşama alışmada farklı da olsa güçlüklerle karşılaşabilmektedirler (Gün, 2006: 28). “Göçmenlerin, göç alan ülkeye yerleşebilmelerindeki ve uyumundaki başarı ya da başarısızlıkları o ülkedeki hükümetlerin ve toplumun tutumuna; o ülkedeki göç politikalarına; göçmenlere yönelik yerleşme ve destek programlarına; göçmenlerin fiziksel ve ruh sağlıklarına yönelik kolaylaştırıcılara ve son olarak göçmenin kişilik özelliklerine ve stresle başa çıkmalarına bağlıdır” (Sue, 1977; Akt: Gün, 2006: 28).

Sosyal ve kültürel değişme, kentleşme, modernleşme, kültürleşme, asimilasyon, adaptasyon ve yaşam stresi üzerinde yapılan çalışmalar, göç yaşantısı ile psikolojik bozukluk arasında önemli bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır (Doğan, 1988: 33). Göç eden kişilerin sosyal ve fiziki çevrelerinin değişmesi, bu yeniliklere uyum sorununu da beraberinde getirmektedir. Göç nedeni, göç eden kişiler, göçün türü, göçle varılan yer ve burada yaşananlar değiştikçe göç eden kişilerin karşılaştıkları uyum sorunları da değişmektedir (Yılmaz, 2005: 12).

#### **3.1. Göçle İlgili Yaşanan Aşamalar**

Sayı ve diğerleri (2000: 30) göç ile birlikte duygusal sorunların dört aşamalı olarak geliştiğini belirtmişlerdir:

1. Karar dönemi (göç öncesi): Zor bir dönemdir. Güçsüzlük duyguları yaşanır.
2. Hazırlık Dönemi (göç öncesi): Karar verilmiş ayrıntılar üzerinde durulmaktadır.
3. Ayrılık Dönemi (göç sonrası): Üzüntü ve kayıp duyguları yaşanır ve bunların kabulü gerekir.
4. Kabul dönemi (göç sonrası): Yeni toplumun kabulü ile başlar. Bu fazlar yas olgusu çalışmalarına yakınlık gösterir.

Tutkun (2006: 260) ise kültürel uyum sürecinin beş aşamalı olarak geliştiğini belirtmiştir (Akt: Yılmaz, 2005: 21-22):

1. Balayı dönemi: İlk aşamada yeni kültürde her şey heyecan verici ve ilginçtir. Yeni çevreyi tanımaya çalışmak, keşfetmek eğlencelidir.
2. Düşmanlık/saldırganlık: Bu aşamada, birey yeni kültüre adapte olmak için çok çalışmak zorunda olduğunu fark eder. Bu çaba beklenenden daha stresli olabilir ve kültürel olarak çok ağır deneyimler yaşanabilir. Daha önceki beklentiler doğrultusunda yeni kültürle bütünleşmeyebilir. Birey ülkesinde ulaşabileceği bazı yiyecek ve diğer ihtiyaçlarını yeni kültürde bulamayabilir. Bu süreçte sıklıkla hayal kurarak zaman geçirilir. Pek çok birey bu süreçte kendini tecrit edilmiş, kızdırılmış, depresyona itilmiş ve rahatsız hisseder.
3. İyileşme, ağır ağır adapte olma: Birey yeni kültürü tanıdıkça yeni çevrede kendini daha fazla rahat hissetmeye ve her şey daha anlamlı gelmeye başlar. Birey daha çok kendini evinde gibi hisseder ve kendine güveni artar.
4. Adaptasyonu tamamlama, iki kültürlülük: Yeni çevrede etkin olarak eylemlerde ve ilişkilerde bulanabilme, kendi kültürüyle yeni kültür arasında kolaylıkla hareket edebilmesidir.
5. Yeniden katılma: Yeni kültürü benimseme ve ona katılma.

### **3.2. Göçmenlerin Yaşadıkları Duygular**

Bir göçmenin yaşı, cinsiyeti, göç nedeni, üyesi olduğu toplumsal sınıf, eğitim düzeyi ve kültürel geçmişi ne olursa olsun ve ülkede kalma süresi ne kadar olursa olsun göçmenlik durumundan dolayı, onun iç dünyasında bir takım değişiklikler meydana gelir (Şahin, 2001: 64). Bir kültürden başka bir kültüre giden bireylerin uyum sağlamakta karşılaştıkları güçlükler, sıkıntılar, bunalımlar ve gösterdikleri tepkiler “kültür şoku” olarak tanımlanmaktadır (Güvenç, 1996: 122).

Göhler (1990: 68; Akt: Şahin, 2001: 64-65) göçmenlerin yaşadıkları duyguları şu şekilde belirtmiştir:

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

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

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

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

5.Değerler: Kişinin kendi ülkesindeki değerleri ile yeni ülkedeki değerleri çatışabilir. Zaman zaman düşmanlık duyguları içinde bocalayabilir. İki ayrı kültürün kişinin benliğinde çatışması, göçmenin çocuklarının giderek yeni toplumun bir parçası olması ile derinleşebilir.

6.Köksüzlük: Göçmen zaman zaman bir yere ait olmama duygusu içinde bocalayabilir. İçinde yaşayıp kök saldığı toplumdan ve onun verdiği güvenden yoksun olabilir.

7.Anavatandaki Değer Yargılarının Aşağılanması: Göçmen eski toplumunda doğal ve önemli olan yargılarının yeni toplumda anlamsızlaştığını görür. Yeni topluma kök salabilmek için eski toplumun değer yargılarını aşağılamaya başlar veya içinde bulunduğu toplum değerlerini aşağılar. İki toplumun değer yargıları arasında yaptığı kıyaslama, göçmenin iç dünyasında ve aile yaşamında çelişiklere neden olabilir.

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

9.Anadilin İşlevini Kaybetmesi: Dil kişiliği, kişinin kendine verdiği değeri, duyguyu ve güveni etkileyen bir duygudur. Göçmen yeni topluma uyum sağlamak için yepyeni bir dil öğrenmek zorundadır.

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



11. Kırgınlık: Zaman geçmesine karşın bir türlü geri dönüşü gerçekleştiremeyen göçmen kırılır. Çoğu zaman çevresindeki insanları, ailesini, dostlarını kırabilir ve mutsuz edebilir.

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

13. Ön Yargı: Yeni ülkenin doğal bir parçası olmayan göçmen, ülke ve topluma karşı olumsuz duygu ve davranışlar içine girebilir ve ön yargılı davranabilir.

#### **4. GÖÇLE İLGİLİ YAKLAŞIMLAR**

Göç olayını psikanalitik açıdan yorumlayan Grinberg ve Grinberg'e (1999) göre, göçmenin güvensizliği kendisini çaresiz hissetmesine yol açar ve uygun fırsatları bile etkin biçimde kullanmaktan alıkoyar. Göçmen, bir yandan diğer insanlar gibi olma isteği duyarken bir yandan yeni kültür tarafından yok edilecekmiş gibi korkuya kapılır; bir taraftan da kimliğini korumak ve kendisini olduğu gibi hissetmek ister. Bu çatışmalar onda yabancılaşmaya ve duygusal karmaşalara sebep olur. Yalnızlık ve yabancılaşma duyguları anksiyetik ve depresif belirtileri artırır ve akabinde iştahsızlık, hazımsızlık, uyku düzensizliği ve baş ağrısı gibi psikosomatik şikâyetlerin oluşmasına neden olabilir (Ekşi, 2002: 218). Aşağıda değişik başlıklar altında göçle ilgili çeşitli yaklaşımlardan (kuramlardan) kısaca bahsedilecektir.

##### **4.1. Göçün Duygular Üzerindeki Etkisini Açıklayan Yaklaşımlar**

Özellikle dış göç yaşantısının göçmenlerin psikolojisini nasıl etkilediğini açıklayan çeşitli yaklaşımlar vardır. Bunlar, “Sosyal İzolasyon”, “Kültürel Şok” ve “Kültürel Değişme” olarak adlandırılan yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlara göre, göç edilen yeni yerde birey ailesinden, sosyal çevresinden ve kültüründen uzakta kaldığı için çeşitli duygusal sorunlar yaşamaktadır.

###### **4.1.1. Sosyal İzolasyon Yaklaşımı**

Göç ile birlikte birey mevcut yaşam tarzından, sosyal çevresinden ve ilişkilerinden ayrılmakta ve bu nedenle göç ettiği yerde çeşitli duygusal sorunlar yaşamaktadır. Kuo (1976) bireyin alıştığı ortamdan ayrı kalmasının yalnızlık, yabancılaşma ve kendini değersiz görme gibi çeşitli duygular yaşamasına neden olduğunu belirtmektedir (Akt: Doğan, 1988: 34). Binder



(1978), bireyin göç ettiği yeni yerde toplumla iletişim ve etkileşim yönünden kısıtlandığını ve dolayısıyla sosyal rollerini yerine getirirken strese girdiğini ileri sürmektedir (Akt: Esentürk-Ercan, 1998: 24). Yaşanan bu olumsuz duygular bireyin psikolojik sağlığını doğrudan etkilemektedir.

#### **4.1.2. Kültürel Şok Yaklaşımı**

Göç ile birlikte göçmen ailesinden ve mevcut kültüründen uzaklaşmaktadır. Bu kurama göre, göç edilen yeni yerdeki kültürel özelliklerin farklılaşması çeşitli duygusal sorunlar yaşamasına sebep olabilmektedir. Göç ile birlikte kültürel şoku yaşayan birey göç ettiği yeni yerdeki kültürün özelliklerine alıştıkça duygusal sorunları da azalmaktadır. Fresse (1977) kırsal kesimden gelen göçmenlerin, kentlerden gelen göçmenlere oranla daha fazla kültürel şoku yaşadıklarını belirtmektedir (Akt: Esentürk-Ercan, 1998: 24). Garcia (1985) göç edilen yeni yer bireyin kendi kültürüne benziyorsa duygusal sorunlarının daha az olacağını; benzemiyor ise duygusal sorunlarının daha fazla olacağını belirtmektedir (Akt: Esentürk-Ercan, 1998: 24).

#### **4.1.3. Kültürel Değişme Yaklaşımı**

Kou (1976) yabancı topluma uyum sağlamada zorlanan bireyin kendi kültürünü daha üstün tutmaya yöneldiğini belirtmektedir (Akt: Doğan, 1988: 36). Bireylerin geldikleri yerdeki sosyal özellikleri, geçmişleri ve yaşantıları yerleştikleri yeni yere uyum süreçlerini olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Eğer bireyin sosyal özellikleri, geçmişleri ve yaşantıları yerleştikleri yeni yerin özelliklerine benziyor ise uyum sağlama ve kültürel değişme olumlu olmakta; benzemiyor ise birey uyum sağlamada zorlanmakta ve kültürel değişime direnmektedir. Çeşitli sosyal yaşantılara sahip eğitilmiş bireylerin yeni kültürlere daha kolay uyum sağladığı bilinmektedir. Ayrıca, göç ile birlikte mevcut kültüründen uzaklaşan ve bu nedenle stres yaşayan göçmen ile birlikte ailesi de bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Kültürel değişime uyum sağlayamayan ya da sağlamakta zorlanan bireyler duygusal sorunlar yaşamaktadırlar.

#### **4.2. Göçün Uyum Süreci Üzerindeki Etkisi Açıklayan Yaklaşımlar**

Göç eden bireylerin (öğrenci örneğinde) uyum süreçlerinin nasıl geliştiğini açıklayan Amerika'da geliştirilmiş çeşitli yaklaşımlar vardır. Bunlar, "U-Eğrisi", "W-Eğrisi" ve "V-Eğrisi" olarak adlandırılan yaklaşımlardır (Güçlü, 1995, Akt: Esentürk-Ercan, 1998). Bu yaklaşımlara

göre, göç edilen yeni yerde geçirilen süreye göre bireyin yaşadığı belirli uyum aşamaları vardır.

#### **4.2.1. U-Eğrisi Görüşü**

Bu yaklaşıma göre, göç edilen yeni yerde bulunma (yaşama) süresine göre uyum aşamaları vardır. Yaklaşıma göre, her aşama göçmenlerin uyum sağlama derecesini belirlemektedir. Bunlardan birinci aşama 6 aylık süreyi, ikinci aşama (kriz aşaması) 6-18 ayları, üçüncü aşama ise 18. aydan ayrılıncaya kadar geçen süreyi kapsamaktadır. Birinci aşamada bireyler, yerleştikleri yeni yerde uyum yaşantılarını pozitif yönde görmekte, başarılı ve rahat olduklarını belirtmektedirler. İkinci aşamada bireyler, olumsuz düşünceler içerisindedirler. Bireyler kendilerini uyumsuz, yalnız ve umutsuz hissetmektedirler. Üçüncü aşamada ise bireyler, başarılı bir uyum dönemi geçirmektedirler (Güçlü, 1995, Akt: Esentürk-Ercan, 1998).

#### **4.2.2. W-Eğrisi Görüşü**

Bu yaklaşıma göre, göç edilen yeni yerde 6 aydan fazla yaşayan kişilerin ülkelerine dönüp dönmekte kararsız kaldıkları ve gerilime girdikleri düşünülmektedir. Göç edilen yeni yerde geçirilen 6 aydan sonra bireyin uyum sürecinde bir düşüş olmakta ve bu süreç atlatıldıktan sonra bireyin uyum sürecinde yükselme olmaktadır (Güçlü, 1995, Akt: Esentürk-Ercan, 1998).

#### **4.2.3. V-Eğrisi Görüşü**

Bu yaklaşıma göre, Amerika'ya Avrupa ülkeleri hariç farklı ülkelerden gelen bireylerin uyum süreçlerinin V-Eğrisi oluşturdukları belirtmektedirler. İlk aylarda göç eden bireylerin uyum süreçlerinin olumsuz olduğu; daha sonraki aylarda uyum süreçlerinin olumlu olduğu ve bir yılın sonuna doğru ise tamamen buldukları ülkeye uyum sağladıkları düşünülmektedir (Güçlü, 1995, Akt: Esentürk-Ercan, 1998).

### **5. GÖÇ KRİZİNE MÜDAHALE**

Önemli bir olay olan göçle birlikte yaşam durumunda karmaşa yaşanıyorsa kriz ortaya çıkmış demektir ve krize müdahale yapılır. Göçle birlikte ilk kez ortaya çıkan ve psikopatolojik olmayan durumlarda krize müdahale tercih edilen bir yoldur, gerek terapötik, gerekse koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde önemli bir yeri vardır (Sayıl, 1992: 5).

Krize müdahalede benimsenen temel sayılılar önemlidir. Bunlar:

1. Krize müdahalede krizin acil çözümü amaçlanmalıdır.
2. Kriz içindeki bir insanın acil yardıma gereksinimi vardır.
3. Krizin en şiddetli yaşandığı ikinci aşamada müdahale daha etkilidir.
4. Krize müdahale kronik psikopatoloji ile uğraşılmaz (Ersever, 1981; Farberow, 1965, Akt: Ersever, 1996: 68).

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

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

### **5.1. Psikolojik Danışmanın Görevleri**

Psikolojik danışmanın, psikolojik krizi başlatan olayı belirlemesi; danışanın kriz hakkında oluşan duygularını açığa çıkarması; danışanın krizle nasıl başa çıkmaya çalıştığını keşfetmesi; danışanın hastaneye yatırılıp yatırılmayacağını karar vermesi; danışana niçin kriz içinde olduğunu açıklaması; danışanın krizi çözmesi için neler yapabileceğini (seçeneklerin) danışan ile tartışması ve danışana uygun davranışları kazandırması terapötik sürecin başarı ile tamamlanması için oldukça önemlidir (Ersever, 1996: 69).

### **5.2. Danışanın Görevleri**

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

### **5.3. Psikolojik Krize Müdahalenin Üç Aşaması**

Psikolojik danışman, kriz durumunu yaşayan danışana üç aşamalı bir psikolojik danışma hizmeti verebilir (Ersever, 1981, Akt: Ersever, 1996: 68-69).

#### **5.3.1. Başlangıç Aşaması (Danışanın Değerlendirilmesi)**

1. Danışanda krizi başlatan olayın belirlenmesi (olayın anlatılması ve düşüncelerin ifadesi).
2. Danışanda krizin ortaya çıkardığı belirtilerin tespiti ve duyguların açığa çıkartılması.
3. Danışanın ego işlevlerinin ve problem çözme becerilerinin belirlenmesi.
4. Danışanın ileri müdahaleye gereksiniminin bulunup bulunmadığının değerlendirilmesi (danışanın hastaneye yatırılıp yatırılmayacağına karara bağlanması).

#### **5.3.2. Tedavi Uygulama Aşaması**

1. Danışanın psikolojik bilgilendirilmesi: Danışana niçin kriz içinde olduğunu açıklanması.
2. Danışanın duygu, düşünce ve davranışlarının tutarlı hale getirilmesi.
3. Danışanla çözüm alternatiflerinin tartışılması.

#### **5.3.3. Sonuç Aşaması**

Danışanla krize etkili bir şekilde çözüm getirecek olan davranışların tartışılması ve kazandırılması.

## **6. SONUÇ VE TARTIŞMA**

Sosyolojik ve psikolojik yönleri ile toplumsal yaşamda ve insanın bireysel yaşamında etkileri olan ve göç olarak adlandırılan “yer değiştirme” davranışının başrol oyuncusu, elbette ki duyguları ve uyum sürecini başından sonuna dek hisseden, yaşayan ve göçmen olarak adlandırılan “insandır”.

Ülkelerini ya da bölgelerini terk etme nedenleri ne olursa olsun, ya da vardıkları yerde nasıl karşılanırlarsa karşılanırlar göç edenler, özelliklerine bağlı olarak farklı derecelerde de olsa uyum güçlükleri yaşamaktadırlar. Öyle ki, göç edenlerin fiziksel ve ruh sağlıkları, kişisel özellikleri, kültürel ve psikolojik faktörlerden etkilenebildiği gibi çevrelerini

meydana getiren coğrafik ve iklimsel değişikliklerden bile etkilenebilmektedir (Sequin, 1956; Akt: Gün, 2006: 27).

İnsanların, daha iyi bir yaşam tarzına kavuşmak, nitelikli bir eğitim, iyi bir sağlık imkânı ve iyi bir iş bulmak için yeni yerlere göç ettikleri görülmektedir. Göç edenlerin neden göç ettikleri, nereye gittikleri, gittikleri yerlerde ne kadar kalacakları, giderken hissettikleri ve geride bıraktıkları, gittikleri yere uyum süreçleri ve orada yaşayacakları bireylerin kendisi için oldukça önemlidir. Göç ile birlikte birey mevcut yaşam tarzından, sosyal çevresinden ve ilişkilerinden ayrılmakta ve bu nedenle göç ettiği yerde çeşitli duygusal sorunlar yaşamaktadır. Göç eden bireylerin geldikleri yerdeki yaşam tarzları ve kültürleri ile göç ettikleri yeni yerdeki yaşam tarzlarının ve kültürlerinin benzerlik gösterme derecesine bağlı olarak bireylerin yaşayacağı duygular ve uyum süreçleri şekillenmektedir. Göç eden birey uyum sürecinde bir taraftan yeni yerdeki yaşam tarzına ve kültüre uyum sağlamaya çalışırken, diğer taraftan da benliğini ve geldiği yerdeki yaşam tarzını ve kültürünü korumaya ve yaşamaya çalışmaktadır. Yaşanılan bu çelişkiler ve karmaşalar bireyde çeşitli duygusal sorunların oluşmasına ve uyum sürecinin uzamasına ve zorlaşmasına neden olabilmektedir.

Göç sonrası uyum sürecindeki zorlanmaların sebep olduğu duygusal karışıklığın artması bireyde göç krizinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Normal kişilerin yaşadığı kriz durumunda bireye yapılacak krize müdahale ve psikolojik destek çok önemlidir. Yardımda bulunacak psikolojik danışman; bireyin yer değiştirme sebebini, geldiği yerdeki yaşantısını, kültürünü, aile yapısını, sosyal çevresini, eğitim durumunu ve stresle başa çıkma becerilerini kesinlikle göz önünde bulundurmalıdır. Psikolojik danışman, kriz durumunu yaşayan danışana üç aşamalı bir psikolojik danışma hizmeti verebilir. Bu aşamalar, “başlangıç aşaması”, “tedavi uygulama aşaması” ve “sonuç aşaması” olarak sıralanabilir. *Başlangıç aşamasında*, danışanda krizi başlatan olay belirlenir; danışanda krizin ortaya çıkardığı arazlar (belirtiler) belirlenir ve duygular açığa çıkartılır; danışanın ego işlevleri ve problem çözme becerileri belirlenir; danışanın hastaneye yatırılıp yatırılmayacağı karara bağlanır. *Tedavi uygulama aşamasında*, danışana niçin kriz içinde olduğu açıklanır; danışanın duygu, düşünce ve davranışlarının tutarlı hale getirilmesi amaçlanır; danışanla çözüm alternatifleri tartışılır. *Sonuç aşamasında ise*, danışanla krize etkili bir şekilde çözüm getirecek olan davranışlar tartışılır ve bu davranışların danışana kazandırılması sağlanır. Böylece, göç krizi kısa sürede en fazla iki ay içinde çözülür. Krize müdahale yapılmadığı takdirde kriz kronik hale gelir ve psikopatoloji oluşur. Psikopatoloji oluşuktan sonra birey daha

uzun bir süre psikolojik danışma yapmak gerekir. Bu durumda para ve zaman kaybına sebep olur.

**KAYNAKÇA**

- Doğan, S. (1988). Yurt dışı yaşantısı geçiren ve geçirmeyen lise öğrencilerinin problemleri. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekşi, A. (2002). Sığınmacı ve göçmelerde psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi*,13(3), 215-221.
- Esentürk-Ercan, L. (1998). Yabancı uyruklu ve Türk üniversite öğrencilerine ait sorunların bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ersever, O.G. (1996). İntihar krizinde müdahale. *Kriz Dergisi*, 4(1), 67-69.
- Ersever, O.G. (2013). İleri kriz ve krize müdahale dersi. (Yayımlanmamış Ders Notları). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Doktora Programı.
- Gün, Z. (2006). Psikolojide, göç çalışmalarındaki metodolojik problemler ve çözüm önerileri. *Türk Psikoloji Bülteni*, 12(38), 27-41.
- Güvenç, B. (1996). İnsan ve kültür (7.baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Grinberg, L. and Grinberg, R. (1999). Psychoanalytic perspectives on migration. *Psychoanalysis and Culture. A Kleinian Perspective*. Bell D (Ed). Tavistock Clinic Series. s. 154-170.
- Gökdere, A.Y. (1978). Yabancı ülkelerde işgücü akımı ve Türk ekonomisi üzerindeki etkileri. Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları.
- İçduygu, A. ve Sirkeci, İ. (1999). Cumhuriyet dönemi göç hareketleri: 75 yılda köylerden şehirlere. İstanbul: Tarih Vakfı Yayınları.
- İçduygu, A. ve Ünalın, T. (1998). Türkiye’de iç göç: sorunsal alanları ve araştırma yöntemleri. İstanbul: Tarih Vakfı Yayınları.
- Koçak, Y. ve Terzi, E. (2012). Türkiye’de göç olgusu, göç edenlerin kentlere olan etkileri ve çözüm önerileri. *KAÜ-İİBF Dergisi*, 3(3), 163-184.
- Sağlam, S. (2006). Türkiye’de iç göç olgusu ve kentleşme. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 5, 34-44.
- Sayıl, I. (1992). Olağanüstü koşullarda krize müdahalenin yeri ve önemi. *Kriz Dergisi*, 1(1), 4 -7.
- Sayıl, I., Berksun, E. O, Palabıyıkoglu, R., Devrimci-Özgüven, H., Soykan, Ç. ve Haran, S. (2000). Kriz ve krize müdahale. Ankara: Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları.
- Şahin, C. (2001). Yurt dışı göçün bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin kuramsal bir inceleme. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 57-67.



- Şahin, Y. (2010). Kentleşme politikası. Trabzon: Murathan Yayınevi.
- Özer, İ. (2004). Kentleşme, kentleşme ve kentsel değişim. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Yılmaz, T.T. (2005). Göçün kadın yaşamı üzerindeki etkileri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

## **EXTENDED ABSTRACT**

In this survey that includes a sophisticated examination of the case of migration it is put emphasis on respectively; various definitions of “migration”, its types and features, its effects on psychology and health, some approaches related to migration, crisis intervention and in case of cronic crisis psychological counselling is required to the migrants who experience a crisis.

### **Introduction**

The crisis creates a complication in feelings, thoughts and behaviors of the individuals. The abilities to overcome the sudden changes and new situations in life and to adapt these situations can change from person to person. While some individuals have developed basic problem solving abilities, the others may not have of these abilities. Human, taking place in life as a social presence, have been obliged to experience several crises from past to present. “Migration” that means to change location, no matter compulsory or no, is one of those crisis periods because of its effects.

### **Conceptual Framework**

Migration concept that is named also “to change location” can be defined as, voluntarily or not, individuals’ changing their environment, setting a new life and surviving there. Migration is a personal process as well as a social, economical, cultural and political phenomenon. For this reason, the person who immigrates is named as “migrant” or “refugee”. Migrations may have take place as “voluntarily” or “compulsarily”. Migration types are “internal migration”(taking place in the country) and “external migration”(taking place outside the country).

### **The Psychological Effects of Migration**

Because of migration, individuals have to leave their available life styles, social environments and their social relationships, so they experience several sensational problems in the new environment where they move to. The adaptation process and the feelings that the migrants will have changes depending on the similarity degrees of their life styles and cultures in their old environments and new environments. During the adaptation process, the individuals who immigrate, on one hand, try to adapt their new life style; on the other hand they try to keep their personalities, cultures, and their old life styles. These paradoxes and conflicts may cause the individuals to have

several emotional problems and the adaptation process to get longer and harder.

### **Approaches Related to Migration**

Out-migration of life explaining how it affects the psychology of migrants are a variety of approaches. These "social isolation", "Cultural Shock" and "Cultural Change" approach are called. According to this approach, the migration from the new location of individuals, families, stay away from the social environment and culture that continues to suffer from various emotional problems. In addition, the adaptation process of migrating students explaining how they develop, there are a variety of approaches have been developed in America. These "on-curve", "W-Curve" and "V-curve" approach are called. According to this approach, which migrated to the time spent at the new location specific adaptation stage, the individual has lived.

### **Intervention to Migration Crisis**

Psychological counselors can provide the client who experiences the crisis with a three-step service. These steps are "Initial Step, Treatment Step, and Result Step". In the initial step, the event that causes a crisis for the individual is determined; the symptoms that caused by the crisis are defined and the emotions are detected; the ego functions and the problem solving skills of the client are identified; it is decided whether the client will be entered into hospital or not. In the treatment step, the client is explained why s/he is in a crisis; the solution alternatives are discussed together with the client. In the result step, the behaviors that are effectively good for the clients problems are discussed with the client and s/he is brought into those behaviors.

### **Result**

The headliner of the relocation behavior that has effects on social life and personal lives of individuals and named as "migration". Migrants is the "human being" who feels the emotions and the adaptation process from the beginning to the end, lives in migration situation. In the adaptation process after migration, the increase in the emotional conflict experienced by the difficulties cause the individuals to have crisis of migration. In the crisis situation that regular people get through, the psychological support and the intervention to the crisis is considerably important. In case of no intervention to the crisis, it becomes chronic and psychopathology comes

out. After psychopathology comes out, it is required to apply long-term psychological counselling. This situation causes the loss of money and time.

## **GENİŞLETİLMİŞ ÖZET**

Göç davranışının çeşitli yönleriyle incelendiği bu makalede sırasıyla; göçün çeşitli tanımlarına, türlerine ve özelliklerine, göçün psikolojik sağlık üzerindeki etkisine, göçle ilgili değişik yaklaşımlara ve kriz durumunda olan göçmene nasıl bir krize müdahale ve krizin kronikleşmesi sonucu nasıl bir psikolojik danışma hizmeti verilmesi gerektiği üzerinde durulmuştur.

### **Giriş**

Kriz durumu bireylerde duygu, düşünce ve davranışlarda karmaşa yaratmaktadır. Yaşamdaki ani değişikliklerin ve yeni durumların üstesinden gelme ve bunlara uyum sağlama becerisi ise bireyden bireye değişebilmektedir. Kimi bireyler gelişmiş temel problem çözme becerilerine sahipken kimi bireyler ise bu becerilerden yoksundur. Sosyal bir varlık olarak yaşamda yerini alan insan, geçmişten bugüne çeşitli krizler yaşamak zorunda kalmıştır. Yer değiştirme anlamına gelen “göç” davranışı ister gönüllü ister zorunlu olsun etkileri nedeniyle bu kriz dönemlerinden birisidir.

### **Kavramsal Çerçeve**

Yer değiştirme olarak da ifade edilen göç kavramı, “ekonomik, sosyal, ya da özel nedenlerle bireyin kendi isteği ile ya da kendi isteği dışında yaşadığı yeri değiştirmesi, gittiği yerde evini kurması ve yaşamına devam etmesi” olarak tanımlanabilir. Göç, toplumsal, ekonomik, kültürel ve siyasal bir olgu olduğu kadar aynı zamanda da bireysel bir süreçtir. Bu nedenle, göç eden kişiye “göçmen veya mülteci” adı verilmektedir. Göçler, “zorunlu” veya “gönüllü” olarak gerçekleşebilir. Göç çeşitleri ise “iç göçler” (ülke içinde gerçekleşen) ve “dış göçler” (ülke dışına gerçekleşen) olarak iki şekilde tanımlanabilir.

### **Göçün Psikolojik Etkisi**

Göç ile birlikte birey mevcut yaşam tarzından, sosyal çevresinden ve ilişkilerinden ayrılmakta ve bu nedenle göç ettiği yerde çeşitli duygusal sorunlar yaşamaktadır. Göç eden bireylerin geldikleri yerdeki yaşam tarzları ve kültürleri ile göç ettikleri yeni yerdeki yaşam tarzlarının ve kültürlerinin benzerlik gösterme derecesine bağlı olarak bireylerin yaşayacağı duygular ve uyum süreçleri şekillenmektedir. Göç eden birey uyum sürecinde bir taraftan yeni yerdeki yaşam tarzına ve kültüre uyum sağlamaya çalışırken, diğer taraftan da benliğini ve geldiği yerdeki yaşam tarzını ve kültürünü korumaya ve yaşamaya çalışmaktadır. Yaşanılan bu çelişkiler ve karmaşalar

bireyde çeşitli duygusal sorunların oluşmasına ve uyum sürecinin uzamasına ve zorlaşmasına neden olabilmektedir.

### **Göçle İlgili Yaklaşımlar**

Dış göç yaşantısının göçmenlerin psikolojisini nasıl etkilediğini açıklayan çeşitli yaklaşımlar vardır. Bunlar, “Sosyal İzolasyon”, “Kültürel Şok” ve “Kültürel Değişme” olarak adlandırılan yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlara göre, göç edilen yeni yerde birey ailesinden, sosyal çevresinden ve kültüründen uzakta kaldığı için çeşitli duygusal sorunlar yaşamaktadır. Ayrıca göç eden öğrencilerin uyum süreçlerinin nasıl geliştiğini açıklayan Amerika’da geliştirilmiş çeşitli yaklaşımlar vardır. Bunlar, “U-Eğrisi”, “W-Eğrisi” ve “V-Eğrisi” olarak adlandırılan yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlara göre, göç edilen yeni yerde geçirilen süreye göre bireyin yaşadığı belirli uyum aşamaları vardır.

### **Göç Krizine Müdahale**

Psikolojik danışman, kriz durumunu yaşayan danışana üç aşamalı bir psikolojik danışma hizmeti verebilir. Bu aşamalar, “başlangıç aşaması”, “tedavi uygulama aşaması” ve “sonuç aşaması” olarak sıralanabilir. *Başlangıç aşamasında*, danışanda krizi başlatan olay belirlenir; danışanda krizin ortaya çıkardığı arzular (belirtiler) belirlenir ve duygular açığa çıkartılır; danışanın ego işlevleri ve problem çözme becerileri belirlenir; danışanın hastaneye yatırılıp yatırılmayacağı karara bağlanır. *Tedavi uygulama aşamasında*, danışana niçin kriz içinde olduğu açıklanır; danışanın duygu, düşünce ve davranışlarının tutarlı hale getirilmesi amaçlanır; danışanla çözüm alternatifleri tartışılır. *Sonuç aşamasında ise*, danışanla krize etkili bir şekilde çözüm getirecek olan davranışlar tartışılır ve bu davranışların danışana kazandırılması sağlanır.

### **Sonuç**

Sosyolojik ve psikolojik yönleri ile toplumsal yaşamda ve insanın bireysel yaşamında etkileri olan ve göç olarak adlandırılan “yer değiştirme” davranışının başrol oyuncusu, elbette ki duyguları ve uyum sürecini başından sonuna dek hisseden, yaşayan ve göçmen olarak adlandırılan “insandır”. Göç sonrası uyum sürecindeki zorlanmaların sebep olduğu duygusal karışıklığın artması bireyde göç krizinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Normal kişilerin yaşadığı kriz durumunda bireye yapılacak krize müdahale ve psikolojik destek çok önemlidir. Krize müdahale yapılmadığı takdirde kriz kronik hale gelir ve psikopatoloji oluşur. Psikopatoloji

oluştuktan sonra uzun süreli psikolojik danışma yapmak gerekir. Bu durumda para ve zaman kaybına sebep olur.