



# Göç Olgusunun Göçmen Bireyler Üzerindeki Ruh Sağlığına Etkisi

**Seda Goleř**

İstanbul Aydın Üniversitesi

ORCID: 0009-0001-8411-6742, [sedagolesh@stu.aydin.edu.tr](mailto:sedagolesh@stu.aydin.edu.tr)[CY1]

**Dr. Cansu Selin Yurtseven**

ORCID: 000-0002-0493-8704, [cansuselin.yurtseven@mudanya.edu.tr](mailto:cansuselin.yurtseven@mudanya.edu.tr)

## Özet

Göç, kişilere ve topluluğu etkileyen insanlık tarihi boyunca var olan karmaşık bir yapıdır. Göçün türleri vardır. İç göç, ülke sınırları içerisinde yer değiştirme anlamına gelmektedir. Dış göç belli sebeplerden dolayı ait oldukları ülkeyi terk etme anlamına gelmektedir. Beyin göçü ise kendi ülkesinde yetişmiş insanların ülke şartlarından dolayı akademik olarak başka bir yere taşınması anlamına gelmektedir. Bu taşınmalar sonucunda göçmen bireyler ruhsal, duygusal, bedensel olarak etkilenmektedirler. Göç olgusunun göçmenler üzerinde ruhsal etkisi olduğu bilinmektedir. Göç öncesi, göç sırası ve göç sonrasında üç farklı kategoride göçmen bireyler zorlantılar yaşayabilir. Göçmenler de görülen yaygın patolojiler konusunda yapılan araştırmaların sonucunda travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete bozuklukları, kendine yabancılaşma, şizofreni, somatizasyon bozukluk, psikotik özelliklerin arttığı yönünde literatürde geçmiştir. Göç olgusunun göçmenler üzerindeki yaşamsal işlevselliğinin de düşürdüğü bilinmektedir. Bu çalışmada göç türleri tanımları yapılmış ve bununla beraber göçün göçmen bireyler üzerindeki ruhsal etkileri, göçmenler de görülen yaygın patolojiler üzerinde durulmuştur.

Göçün, göçmenler üzerinde günlük hayatın işlevselliğini bozması ve bununla birlikte ruhsal problemlerin ortaya çıktığını yaşamlarını olumsuz yönde etkilediği yapılan araştırmaların sonucunda ifade edilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Göç, göçmenler, psikoloji, ruh sağlığı, travma.

## The Effect of Migration on The Mental Health of Migrant Individuals

### Summary

Migration is a complex structure that has existed throughout human history of individuals and units. There are different types of migration. Internal migration means displacement within the borders of the country. Emigration means leaving the regions they belong to for certain reasons. Brain drain, on the other hand, occurs when people who have developed their own personality are academically educated elsewhere due to the country's conditions. As a result of this move, immigrant individuals are affected by spiritual and emotional changes. The psychological effects of immigration on

immigrants are known. Immigrant individuals may experience difficulties in three different categories: before migration, during migration and after migration. As a result of research on common pathologies seen in immigrants, post-traumatic stress disorder, anxiety disorders, self-alienation, schizophrenia, somatization disorder, and increased psychotic features have been expressed. It is known that the life disruption of immigrants has also been reduced. There are definitions of these immigrant types, as well as the psychological transitions of immigrant individuals and the common problem seen in immigrants. Literature research is included in their content.

It can be stated that the results of the research showing that migration disrupts the daily life of the students and that psychological problems arise in their lives in a negative way can be expressed.

**Keywords:** Types of migration, migrants, psychology, mental health, trauma.

## **GÖÇ KAVRAMI**

Göç kavramı; genel olarak belirli bir alanda ideal sınırı geçen kalıcı olan veya yarı kalıcı olarak bireyin hayatını sürdürdüğü yerin değiştirilmesi olarak ifade edilmektedir. Göç bireylerin siyasi, toplumsal, ekonomik veya çevresel sebeplerle yaşamış olduğu yeri değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Wood, 1994; Adıgüzel, 2016). Göçü diğerlerinden ayıran başlıca özellik; göç eden kişinin göç ettiği yere nazaran ekonomik ve sosyal bağlantılarını değiştirmesi ve yeni bir düzene, yeni bir sosyal yaşama ekonomik faaliyetlerle ilişki kurması anlamına gelmektedir (Ağanoğlu, 2013). Uluslararası Göç Örgütü'ne göre (2015) göç kavramı bir kişinin yerleşik olarak yaşadığı yere Vatan sınırlarını aşarak veya yaşamış olduğu ülke içinde yer değiştirme olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçeveden değerlendirildiğinde kavramsal nitelikte olan göç olduktan ülkenin sınırlarından ötede hem de ülke içindeki yer değişikliği biçiminde olan hareketlerin tümüdür (Yılmaz, 2014).

Göç olgusunun gerçekleşmesinde birçok faktörün neden olduğu literatürde kabul gören bir gerçek olarak ifade edilmektedir. yukarıda bahsedildiği gibi göç kavramı kişilerin ya da toplulukların kendi özgür irade ile gerçekleştirdiği bir karar olabileceği gibi kendi özgür iradesinin dışında da bulunduğu çevreden dolayı da zorunlu olarak göç edebilmektedir. Göç kişisel bir süreç olabileceği gibi toplumsal bir süreç olarak da ele alınabilmektedir. Göç bireysel tercihten ziyade toplumsal olayların sonucunda gerçekleşmektedir. Göç türlerini üçe ayırmaktadır. Bunlar; İç göç, dış göç ve beyin göçü olarak tanımlanmaktadır (Ekici ve Tuncel 2015).

## **İç Göç**[\[CY2\]](#)

İç göç, bir ülkenin sınırları içinde gerçekleşen ve göç etme isteği olan bireylerin nüfus hareketlerini ifade etmektedir. Bu tanıma göre iç göçler, bir yerleşim yerinden ayrılarak başka bir kente, başka bir bölgeye, kentten kırsala veya kırsaldan kente doğru çeşitli yollarla gerçekleşmektedir. İç göçlerde ülkenin toplam nüfusu değişmez ancak kentler veya bölgeler arasındaki nüfus yoğunluğu değişebilmektedir (Sayın vd., 2016). Ülkemizde iç göçler genellikle kırsal alanlardan kentsel alanlara doğru gerçekleşmektedir. Kentler içinde ise belirli merkezlere yoğunlaşma göstermektedir. İç göçün ortaya çıkmasında en önemli faktörler arasında, kırsal bölgelerdeki hizmetlerin yetersiz olması ve büyük kentlerin istihdam olanaklarıyla çekici olması bulunmaktadır (Ertan, 2018).[\[CY3\]](#)

Tarım toplumlarının belirgin özelliği, toprak ve tarıma dayalı bir yaşam biçimidir. Bu tür toplumlarda göç hareketliliği, bireylerin öncelikle topraktan ayrılma kararı almalarıyla oluşabilmektedir. Tarımsal yapıdaki değişiklikler, örneğin işsizlik artışı ve teknolojinin gelişimiyle makineleşme, topraktan kopma kararında önemli rol oynamıştır bununla birlikte; şehirlerin sunduğu eğitim, sağlık, güvenlik, iş imkanları, maddi olanaklar, sosyal yaşam gibi faktörler ise kırsaldan şehre göçü teşvik eden başlıca etkenler arasında yer almaktadır. Türkiye'de şehirleşmenin temelinde ise nüfus artışından ziyade kırsaldan şehirlere yönelik iç göçler önemli bir rol oynamaktadır (Yılmaz 2014; Koyuncu, 2011).[\[CY4\]](#)

Everett Lee, göç hareketlerini incelediği "itme-çekme kuramı" ile tanınmaktadır. İtme hareketi, genellikle kırsal kesimde karşılaşılan sorunların bireyleri göç etmeye zorlamasıdır. Bu sorunlar arasında coğrafi konumda plansız nüfus artışları, kan davaları, sosyal ve kültürel faktörler bulunabilmektedir (Gürbüz, 2006). Örneğin, kırsalda yaşayan bir bireyin, akrabası veya tanıdığı birinin şehirde daha iyi yaşam koşullarına sahip olduğunu görmesi, şehrin onun için çekici hale gelmesine neden olabilmektedir. Bu durum çekme hareketini ifade etmektedir. Modern çağda iletişim ağlarının gelişmesiyle birlikte, insanlar sahip oldukları yaşam koşullarını göç etmek istedikleri bölgenin koşullarıyla kolayca karşılaştırabilmektedirler. Daha iyi imkanlara sahip olduğunu düşündükleri bölgelerde kendilerini mukayese edip, bu imkanlardan yararlanma isteği, bireylerin göçü tercih etmesinde önemli bir etken haline gelmiştir (Koyuncu, 2011).

## **Dış Göç**

Bireylerin belirli bir zaman diliminde toplumsal, siyasal veya ekonomik nedenlerden dolayı buldukları ülkeyi terk ederek başka bir ülkeye veya yerleşim yerine göç etmesine dış göç denmektedir. Dış göç kavramı, 1932'de Cenevre Kongresi'nde zaman kavramıyla formüle edilmiştir ve yapılan bu kongrede, bir yıl veya daha uzun süren göç hareketlerine "sürekli göç", bir yıldan daha az süren göç hareketlerine ise "geçici göç" olarak tanımlanmıştır. Birleşmiş Milletler de benzer şekilde, göçü "*bir ülkenin sınırlarını aşarak bir yıl veya daha fazla uzun bir süre kalmak niyetiyle yer değiştirmek*" olarak tanımlamaktadır (Özdal, 2018:9). [CY5]Dış göç hareketliliğinin ortaya çıkmasında etkili olan sebepler hem ekonomik hem de ekonomik olmayan unsurlardan kaynaklanmaktadır. Ekonomik nedenler arasında bireylerin gelişmiş ülkelerde daha iyi yaşam koşulları arayışı ve ücret farklılıklarından yararlanarak yüksek ücretli bölgelerde çalışma isteği önemli rol oynamaktadır. Ekonomik olmayan nedenler ise çevresel sorunlar, eğitim olanaklarının yetersizliği, savaşlar, baskılar, rejim değişiklikleri gibi faktörlerdir (Yılmaz, 2014; İnciciler, 2019). Bu sebepler, bireyleri kendi ülkelerinden ayrılmaya ve başka bir ülkeye yerleşmeye yönlendirebilmektedir.

Dış göç, bu karmaşık faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan ve insanların yaşam kalitesini iyileştirme, güvenlik arayışı veya temel hak ve özgürlüklerini koruma gibi amaçlarla gerçekleşebilen bir süreçtir. [CY6][it7][it8][it9]

Dış göç genellikle iş gücü hareketleri bağlamında literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Bu göç genellikle geniş iş gücü potansiyeline sahip olan gelişmekte olan ülkelere, iş gücü ihtiyacı olan gelişmiş ülkelere doğru gerçekleşmektedir. Dış göç hareketliliği, özellikle II. Dünya Savaşı sonrasında önemli ölçüde artmıştır. Bu süreç, 1945 yılında başlayarak 1970'lere kadar yoğun bir şekilde devam etmiş; az gelişmiş ülkelere Batı Avrupa, Kuzey Amerika ve Avustralya gibi bölgelere işgücü göçü olarak gerçekleşmiştir. Petrol krizinin etkisiyle göç hareketleri bir süre duraklamış olsa da 1980'lerde yeniden hız kazanmıştır Türkiye'den Avrupa'nın çeşitli bölgelerine yönelik dış göç hareketleri ise 1960'larda başlamıştır. Bu süreçte göç edilen bölgelerde farklı sosyokültürel bağlamlar oluşmuş ve yeni toplumsal yapılar inşa edilmiştir. Dış göç hem göç edenlerin hem de göç ettikleri toplumların yaşamında önemli değişimlere ve etkilere yol açan karmaşık bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Aydoğan ve Metintaş, 2017; Şahin, 2009).

## **Beyin Göçü**

Beyin göçü veya bilgi göçü, bir ülkede yetişmiş kişilerin, o ülkedeki bilimsel, teknolojik ve ekonomik imkanların yetersizliği veya göç ettikleri ülkelerde daha iyi imkanlar bulunması sebepleriyle başka bir ülkeye göç etmesidir. Bu göç, genellikle yüksek eğitim almış gençler ve yeni mezunlar arasında yaygındır. Beyin göçü gerçekleştiren bireyler, daha iyi yaşam koşulları, iş imkanları, araştırma olanakları ve daha geniş kariyer perspektifleri gibi faktörlerden dolayı göç etmeyi tercih etmektedirler (Atılğan, 1986).

Eğitim seviyesi yüksek olan gençler arasında işsizlik oranlarının yüksek olması, beyin göçünü teşvik eden bir etkidir. Bu gençler, eğitim aldıkları alanlarda kendilerini geliştirebilecekleri ve potansiyellerini daha iyi değerlendirebilecekleri yerlere yönelmektedirler. Dolayısıyla, beyin göçü, bir ülkenin yetişmiş insan gücünün potansiyelini gerçekleştirememesi veya yeterli imkanların sağlanamaması durumunda ortaya çıkan bir olgudur. Bu durumun uzun vadede göç kaynak ülkesi için olumsuz etkileri olabilmekte, çünkü ülke yetişmiş insan gücünü kaybederken, göç hedefi olan ülkeler ise bu insanları kendi ekonomik ve bilimsel gelişmelerine katkı sağlayacak şekilde değerlendirebilmektedirler. Dolayısıyla, beyin göçü konusu, uluslararası göçün ekonomik ve teknolojik boyutlarına önemli bir örnek teşkil etmektedir (Atılğan 1986; Yılmaz, 2019).[\[CY10\]](#)

## **GÖÇÜN RUHSAL ETKİLERİ**

Göçmenler ve sığınmacılar için göç etmeden önce, göç anında ve göçün sonrasında olmak üzere 3 kısma ayrılmaktadır (Patricio, 2016):

1- Göç öncesi dönem: Aile bireylerinin ölümü, şiddet durumlarına bire bir tanıklık etme, yetersiz geçim kaynakları ve kendine ait olan mülkleri kaybetme, toplumda yaşanan izdiham, ciddi boyutlarda şiddet durumlarına istemeden karışma gibi bireylerde ciddi travmaya sebep olabilecek deneyimler yaşanmasıdır.

2- Göç: Sığınmacılar gelecekle ilgili belirsizlikle zorlu bir yolculuğa çıkmaktadır. Göç esnasında bu zorlu yolculuk sığınmacı kampları gibi veya gittikleri yere bağlı olarak gözaltı merkezlerinin

olması ciddi bir oranda onlar için travmatik strese sebep olabilmektedir. (Hacıhasanoğlu Aşilar ve Yılmaz, 2018).

3- Göç sonrasında: Gittikleri ülkelerde yeniden yerleşim alanı kurma, çevreye adaptasyon sağlanması dil ve kültürel olarak adaptasyon sağlanması gibi problemlerle karşı karşıya kalmaktadırlar (Hacıhasanoğlu Aşilar ve Yılmaz, 2018). Sığınmacıların, göçmenlerin yaşadıkları tüm bu travmatik deneyimler ve onlarda görülen en yaygın patolojiler; travma sonrası stres bozukluğu ve depresyona sebep olmaktadır.[\[CY11\]](#)

Bhugra'nın (2004) yaptığı çalışmaya göre, göç dönemi 3 aşamadan oluşmaktadır: göç öncesi dönem, göç edilen dönem ve göç sonrası dönem. Özet ile; göç öncesi dönem; aile bireyleri içerisinde yaşanan şiddet, aile fertlerinden birilerinin ölümü, maddi kaynakların kayıpları gibi travma yaratan durumlar olarak tanımlanabilir. Göç dönemi; göç etme nedeninden sonra olan dönemdir. Bu dönem göçmenler için bütün belirsizlikleri beraberinde getirmektedir ve bu belirsizlik de kişiler için travmatik strese sebep olmaktadır. Göç sonrası dönem ise daha çok adaptasyon sürecinin getirdiği ve daha önce yaşadıkları göç öncesi dönem ve göç sırasındaki dönemi de kapsayarak yaşanan travmatik stresleri de içine alan patolojilerin doğduğu dönemdir (Acartürk, 2016).

### **Göçmenlerde Görülen Yaygın Ruhsal Bozukluklar**

Göç kişinin kendi arzusu ile ekonomik koşulları arasındaki ortaya çıkan nedenlerle beraber psikolojik problemleri de doğurmaktadır. Ancak daha iyi koşullarda kişinin yaşayabilmesi için kendi arzusuyla göç eden kişilerden daha farklı olarak şiddet ve baskı gören sığınmacılar da ruh sağlığı sorunları daha yaygın bir şekilde görüldüğü bilinmektedir (Noredam vd., 2015).

2015 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından acil bir çağrı yapılmış ve göçmenlerin buldukları ülkelerin içinde savaşımlardan ve çatışmalardan etkilenen öteki grupların psikolojik sağlıklarına dair acil bir eylem çağrısı yapmışlardır. Kahire deklarasyonunda yayınlandığı bilinmektedir. Bu Deklarasyon'a göre Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) verilerine bakıldığında dünyada hala 80 milyon bireyin ülkelerinde olan savaşımlardan ve çatışmalardan etkilendiği,

sığınmacı olduklarını ya da buldukları ülke içinde bir yerden başka bir yere taşınma olduğu tespit edilmiştir (WHO, 2015). Bu kişilerin %5-10 oranında depresyon gibi acil müdahale yapılması gereken sağlık sorunları olduğu belirtilmiş, tüm devletlerin toplulukları ve bütün ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ve örgütlerin insani bakımından yardım eden kuruluşların göçmenler üzerindeki psikolojik durumlarını korumak için çalışmalar düzenlenmesi gerektiği hakkında uyarı yapmışlardır (IOM, 2015).

Şizofreni; 2011 yılında yayımlanan Dünya Psikiyatri Birliği 1932 yılında Ödegaard'ın yapmış olduğu bir araştırmadan bahsedilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'ne göç eden Norveçli bireylerin şizofreni hastalığının Amerika'da yaşayan kişilere nazaran daha yüksek bir düzeyde olduğu görülmüştür ve bu bilgiler ışığında Dünya Psikiyatri Birliği'nin göçmenler üzerindeki ruh sağlığı ve ruh sağlığı bakımı kılavuzunda yayımlanan şizofreni hastalığı başlığında göçten 10-12 sene sonra bu hastalığın ortaya çıktığı ve göç ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Bhugra vd., 2011).[\[CY12\]](#)

Kirkbride ve diğerlerinin (2012) 1950 - 2009 yılları arasında yapmış olduğu bir çalışmadan İngiltere'de yaşayan şizofren ve psikoz tablolarını ortaya koymuştur. Bununla beraber şizofreni ve psikoz tablolarını çıkartıp diğer psikolojik sorunlar için yapılan çalışmalarda 83 göçmeni dahil etmiş ve sistematik bir şekilde incelemiştir. Bu yapılan meta- analiz çalışmasında kara iple ve Afrikalı siyahi insanlar hiyerarşinin en başında olduğu bulunmuş olmakla birlikte siyahi insanlarda beyazlara oranla daha çok şizofren tablosu ve psikoz tablosu olduğu vurgulanmıştır. Psikotik tablo üzerine yapılan araştırmalarda ise cinsiyet farklılaşması hakkında literatürde az veri mevcut olduğu görülmüştür (Başterzi, 2017).

1989 yılında Cochrane ve Ball'ın İngiltere'de hastanelere yatan psikotik hastalar üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada İrlandalı, Hintli, Karayipli ve Pakistan'dan göçen kişilerin psikotik tablosu ve şizofreni tanısının sıklığı İngiliz yerel halkına göre daha yüksek bir düzeyde bulunmuştur; fakat Pakistanlı kadın göçmenler de psikotik tablo daha zayıf oranda olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırmanın sonunda Pakistanlı psikoz tanısı almış kadın göçmenleri ülkelerine geri göndermişlerdir. Psikotik tablosu olan Pakistanlı göçmen erkekler ise; İngiltere'de hastanelerde yatışı gerçekleşmiş ve sağları devam etmiştir. Bu bilgi ise ; o dönemler için toplumsal cinsiyet rolleri hakkında da bilgi vermektedir (Başterzi, 2017).

Göçün bedensel olarak da somatik rahatsızlıklar ortaya çıkarmaktadır. Somatizasyon bozukluğu, ruhsal çatışmaların olduğu bununla beraber de bireyde psikolojik olarak rahatsızlık ve huzursuzluk yaratan bedensel belirtilerin tümü olarak ifade edilebilir. Göçle beraber gelen somatik belirtiler göçmenler de vardır. [CY13] Literatüre bakıldığında; göçmenlerin psikolojik durumları ve patolojileri ile ilgili üç ayrı ruhsal hastalıkla çalışıldığı görülmüştür. Bu hastalıklar somatizasyon bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve şizofreni hastalıklarının çeşitleridir (Bhugra vd., 2011).

Göç kavramını psikanalitik bir bakış açısıyla değerlendiren ve inceleyen Grinberg ve Grinberg'e göre (1999) göçmenlerin gittikleri yerde güvensizlik yaşamaları ve belirsizlikle karşılıklı kalma kaygısı ve bu kaygısı ile birlikte gelen çatışmalar, gerileme savunma mekanizmasını da ortaya çıkarmaktadır. Yaşanan bu içsel ruhsal çatışmalar bireyde disosiasyon görülmekte ve bununla beraber karmaşık bir düzen, kimlik değişimi çatışmalarını da çoğaltmakta ve aynı zamanda da şiddet düzeyini artırmaktadır. Göçmen birey bu zorlukla karşı karşıya kaldığında ve bununla başa çıkamadığında çatışmalar ruhsal düzeyde yer değiştirir bu da bedene yansiyarak somatik rahatsızlıklar ortaya çıkartır. Buna örnek verilecek olursa, sindirim sistemi rahatsızlıkları göç sonrasında göç esnasında olanları hazmedemediği gösteriyor olabilir. Bu durumda hipokondri, fantezilerin baskın olması da kaçınılmaz bir sonuçtur (Ekşi, 2002). Öte yandan karşısındakiyle kurulan iletişimle ilgili sorunlar, dil yetersizliği, kendini iyi bir şekilde ifade edememe aktaramam ama durumları yer değiştirir ve duyguları dışa vuramadıkları için bu bedende bir yere oturması olarak tanımlanmaktadır (Akbiyık vd., 1999).

Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesi ofisinin 2015 raporuna bakıldığında her sene 15 göçmenden birisinin mutlaka majör depresif bozukluk tanısı aldığı bulunmuş ve 15 göçmenden dördünün de çeşitli derecelerde kaygı bozukluğu olduğu ve depresyon tanısı aldığı yayınlanmıştır. Başka bir yere göç eden göçmenler de görülen psikolojik problemlerin göç sonrasında ortaya çıktığı ve edilen ülkede savaş sırasında maruz kaldığı travmalarının yine göç sonrasında kendini gösterdiği ve ruhsal olarak sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği bildirilmiştir. Travma sonrası stres bozukluğu ve kaygı bozukluklarının her birinin %20'nin üstünde olduğu ifade edilmiştir (WHO, 2015).[CY14]

Still ve diğerlerinin 2016'da İsveç'te yaptığı araştırmada göçmenlerin travmatik bir durumla karşı karşıya gelme oranının %89 olarak bulunduğunu. Göçmenlerin %47'sinde daha çok klinik vaka olarak



travma sonrası stres bozukluğu patolojisi görülmüş, %20 oranında ise klinik vaka olarak majör depresyon tanısı konulmuştur. Still ve arkadaşlarının yaptığı bu çalışmada cinsiyet bakımından erkeklerin travmatik bir durum yaşama ve hayatlarında üst üste gelen travmatik deneyimlere maruz kalma oranlarının kadınlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Bunun sebebi ise; maddiyat ve ayrımcılık konusunda kadınların hissettikleri ve göz sonrasında yaşanan stres düzeyinin artışı olarak bildirilmektedir (Başterzi, 2017).[\[CY15\]](#)

Haldane ve Nickerson'un 2016 yılında yapmış olduğu bir çalışmada ise; travmanın boyutlarının olduğunu vurgulamışlardır. Bir insanın diğer kişiye maruz bıraktığı travmalar, insan eliyle olan travmalar olarak adlandırılmıştır. Bu travmalar; taciz, işkence, tecavüz, aile fertlerinin ve aile yakınlarının önünde öldürülmesi bunlar insan eliyle bile isteye kasten yapılan durumlardır. Kişiler arası travma olmayan nitelikler ise; ihtiyaçlarını giderememe, yiyecek bulamama, su kaynaklarının olmaması, kendini sürekli ölümlü burun burnunu hissetme, aile fertlerinin temel gereksinimlerini karşılayamadığından kaynaklı olarak göçmenlerin bu nedenlerle vefatı gibi daha çok kişiler arasında olmayan travma olarak kategorize edilmektedir (Haldane ve Nickerson, 2016).

Kişiler arasında travmaya maruz kişilerin daha çok diğerlerine göre kaygı seviyeleri yüksek oranda bulunmuş ve travma sonrası stres bozukluğu tanısı ile ilişkilendirilmiştir. Bu araştırmada erkek göçmenler de kadın göçmenlere göre tam tersi olduğu bulunmuş ve aynı zamanda kişiler arası olmayan travma niteliğindeki ruhsal sorunlar ve özellikle depresif duygu-durum görünme oranı da arttığı bildirilmektedir. Bu yapılan araştırma da toplumsal cinsiyet rollerinin de ne kadar düzeyde etkilendiğini dair araştırma yapıldığından dolayı hem kapsamlı hem de cinsiyetler arası ne kadar etkilenme şiddetini gösteren [\[CY16\]](#) gösteren önemli bir çalışma olarak kabul görmektedir (Başterzi, 2017).[\[CY17\]](#)

Pek çok göçmen ruhsal sağlığını olumsuz bir yönde etkileyecek göç öncesi, göç ve göç sonrası olarak travmatik duruma maruz kalmaktadırlar. Göç öncesindeki risk etmenleri, buldukları ülkedeki ekonomik koşullar, eğitim şartları, mesleki durumlarının olumsuz bir yönde olması, politik durumlar, kimlikler, roller, sosyal ilişkilerinin bozulması gibi durumlardan kaynaklanmaktadır (Kirmayer vd., 2011). Bu çerçeveden bakıldığında pek çok göçmen göç etmeden önce ülkesinde işkenceye maruz kalabilmekte, tecavüze uğraya bilmekte tutuklu olabilmekte, fiziksel travmaları yaşayabilmek de veya çevresinde bunlara tanık olabilmektedir (Lee vd., 2012). Göçmenler göç ettikten sonra gitmiş oldukları ülkeye geldiği zaman orada da

travmatik deneyimler yaşayabilirler. Gitmiş oldukları ülkedeki belirsizlik, gelecek kaygısı, iş bulamama, para kaynağının olmaması, istihdam problemi, sosyal statü göçmenleri endişe haline getirmektedir. Bununla beraber buldukları ülkedeki konuşulan dil, kültürel adaptasyon, ülke uyum sağlama problemleri gibi durumlarla da karşılaşp kişinin ruhsal olarak sağlığını bozmaktadır (Teodorescu vd., 2012).

Göçmenlerde görülen ruhsal problemler; uyku sorunları, kabus görme, göç etmeden önce kötü anıların sürekli zihninde dönmesi gibi kişiyi huzursuz eden ve aynı zamanda rahatsızlık veren durumlar görülmektedir. Ayrıca yaşanan ve maruz kalınan travmatik deneyimin sürekli tekrarlanan bilme tedirginliğinde yaratan durumlar karşısında farklı ruh hallerine girebilmektedir. Kişi kaygılı, ruhsal olarak gergin, ikileme, ürkme, gelecek kaygısı, geleceğe dair plan oluşturmama, çevreye ve kendisine karşı yabancılaşma, kimlik kargaşası gibi durumlarda yaşayabilmektedir (Bhugra vd., 2011).

Bunlarla ve en sık görülen depresyon patolojisine de sahip olabilmektedirler. Depresyon; hayatın zevk vermemesi, sürekli enerjinin motivasyonum ve moralin düşük olması, uyku ve iştah da düzensizliklerin olması gibi travma yaşadktan sonra görülebilecek durumlar arasındadır (Kaya, 2019).[\[CY18\]](#)

## **KAYNAKLAR**

Acartürk C. Göçün Ruh Sağlığına Etkisi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi/The Journal of Academic Social Science 2016; Sayı:25 S.137-150

Adıgüzel, Y. (2016). Göç sosyolojisi. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Akbıyık DI, Mendel EG, Önder ME, Cording C (1999) Almanya'da yaflayan Türkler'de göçmen olmanın depresyon ve somatik semptomlar üzerine etkisi. Kriz Dergisi; 7: 25-29.

Ağanoğlu, H. Y. (2013). Osmanlı'dan Cumhuriyet'e Balkanların Makus Talihi: Göç. İstanbul: İz Yayıncılık.

Atılğan, D. (1986). Beyin göçü. *Türk Kütüphaneciliği*, 35(3), 27-36.

Aydoğan, S., & Metintaş, S. (2017). TÜRKİYE'YE GELEN DIŞ GÖÇ VE SAĞLIĞA ETKİLERİ. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 2(2), 37-45.

Başterzi, A. D. (2017). Mülteci, sığınmacı ve göçmen kadınların ruh sağlığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 379-387

Bhugra D, Gupta S, Bhui K, Craig T, Dogra N, Ingleby JD et al. (2011) WPA guidance on mental health and mental health care in migrants. *World Psychiatry*, 10:2-10.

Bhugra D. Migration and mental health. *Acta Psychiatr Scand*. 2004;109(4):243- 58.

Ekici, S., & Tuncel, G. (2015). Göç ve insan. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 9-22.

Ekşi A. (2002), Sığınmacı ve Göçmenlerde Psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 13: 215-221.

Ertan, K. A. ve Ertan, B. (2017). Türkiye'nin göç politikası. *Contemporary Research in Economics and Social Sciences*, 1(2), 7-39.

Gürbüz, Ş. (2006). Kırdan kente zorunlu göçün nedenleri ve sonuçları. *Uluslararası Göç Sempozyumu*, 8(11), 211-214.

İnliceliler, D. N. (2019). 1923 Yılından bugüne Türkiye'nin uluslararası göç politikaları ve sosyal-ekonomik etkileri. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Hacıhasanoğlu Aşlar, R., & Yıldırım, A. (2018). Göçün sosyal ve ruhsal etkileri ve hemşirelik.

Haldane, J., & Nickerson, A. (2016). The impact of interpersonal and noninterpersonal trauma on psychological symptoms in refugees: The moderating role of gender and trauma type. *Journal of Traumatic Stress*, 29(5), 457-465.

Kaya, E. (2019). Suriyeli Sığınmacıların Bazı Ruhsal Sorunları ve Ruh Sağlığı Hizmet Gereksinimleri ile Hizmet Sunucuların ve Yöneticilerin Görüşlerinin Belirlenmesi.

Kirmayer LJ, 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.

Koyuncu, A. (2011). 1980'den sonra kente göç edenlerin tutunma yolları: Konya örneği (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.

Patricio V. Marquez. *Mental Health Among Displaced People and Refugees : Making the Case for Action at the World Bank Group*. Washington, DC: World Bank; 2016 19.12.2016.

Sayın, Y., Usanmaz, A. ve Aslangiri, F. (2016). Uluslararası göç olgusu ve yol açtığı etkiler: Suriye göçü örneği. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 18 (31), 2-13.

Şahin, İ. (2009). Eşikte yaşamak -bir kadın tecrübesi olarak göç ve ritüel. *Turkish Studies*, 2056-2081.

Norredam M (2015) Migration and health: exploring the role of migrant status through register-based studies. *Dan Med J*, 62:B5068.

Özdal, B. (Ed.). (2018). *Uluslararası göç ve nüfus hareketleri bağlamında Türkiye*. İstanbul: Dora Basım Yayın Dağıtım.

Teodorescu DS, Heir T, Hauff E, ve ark. (2012) Mental Health Problems and Post- Migration Stress among Multi-Traumatized Refugees Attending Outpatient Clinics upon Resettlement to Norway. *Scand J Psychol*, 53: 316-322.

Uluslararası Göç Örgütü (2015). *Göç Terimleri Sözlüğü*. Erişim: 28.04.2018 [http://www.turkey.iom.int/documents/goc\\_terimleri](http://www.turkey.iom.int/documents/goc_terimleri).

World Health Organization-WHO. *Regional Situation Report, WHO response to the Syrian crisis* [Internet]. 2015 [Erişim Tarihi 25 Kasım 2017]. Erişim adresi: <https://data2.unhcr.org/en/documents/details/45333>

Wood, W. B. (1994). Forced Migration: Local Conflicts and International Dilemmas. *Annals of the Association of American Geographers*, 84(4), 607-634

Yılmaz A. (2014). Uluslararası Göç: Çeşitleri, Nedenleri ve Etkileri. *Turkish Studies*, 9(2), 1682-1704.

Yılmaz, E. (2019). Uluslararası beyin göçü hareketleri bağlamında Türkiye'deki beyin göçünün durumu. LAÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 10(2), 220-232.