



GENÇ
PSİKOLOGLAR
MECLİSİ



PSİ'US
Fikiryum
GPM - Dergi

HAZİRAN 2026

PSİ'US

fikiryum dergisi

Yıl: 5

Sayı: 50

gencpsikologlar.org

GÖÇÜN İZİNDE: MÜLTECİ PSİKOLOJİSİ



gpm.dergiekibi@gmail.com



[psius.gpmdergi](https://www.instagram.com/psius.gpmdergi)



0546 4 GPM GPM

İÇİNDEKİLER

1. Psikolog Eser UYGUN - **Göç, Kimlik ve Uyum: Asimilasyon ve Entegrasyon Perspektifinden Bir Değerlendirme**7
2. Şevval ÖZDEMİR - **Göç Sonrası Yaşamda Mültecilerin Damgalanma ve Ayrımcılık Deneyimleri: Okul, İş ve Sosyal Hayata Psikolojik Bir Bakış**25
3. Psikolog Ayça ÖZAYDIN - **Göçmen ve Mülteci Çocuklarda Eğitim**34
4. Zeynep ÇİL - **Mültecilerde Kuşaklar Arası Travma Aktarımı**43
5. Hasret KONAT - **Mültecilerde Depresyon ve Kaygı Bozukluklarının Seyri**49
6. Psikolog Ayşenur RAMANLI - **Mülteciliğin Sosyal Nörobilimi**56



KÜNYE



GENEL KOORDİNATÖR
Psikolog Ayşe MEŞE



EDİTÖR
Psikolog Ayça ÖZAYDIN
Ankara Üniversitesi
ayca.ozaydin99@gmail.com



EDİTÖR YARDIMCISI
Psikolog Ayşenur RAMANLI
Başkent Üniversitesi
aysenurramanli@gmail.com



EDİTÖR YARDIMCISI
Uzm. Psikolog Beyza KABA
Ege Üniversitesi
psk.beyzakaba@gmail.com

YAZARLAR



Psikolog Ayça ÖZAYDIN
Ankara Üniversitesi
ayca.ozaydin99@gmail.com



Hasret KONAT
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
hsrttkntt@gmail.com



Psikolog Ayşenur RAMANLI
Başkent Üniversitesi
aysenurramanli@gmail.com



Şevval ÖZDEMİR
Bilkent Üniversitesi
sevval.ozdemir@ug.bilkent.edu.tr



Psikolog Eser UYGUN
Dokuz Eylül Üniversitesi
eseruygun3@gmail.com



Zeynep ÇİL
Afyon Kocatepe Üniversitesi
zeynepcil965@gmail.com

TASARIM

Ayşenur Ramanlı - Beyza Kaba - Dila Yılmaz - Hasret Konat

Editörün kaleminden,



Dönemin sonuna gelmişken sizleri köklerinize geri döndürmek istedik ve **20 Haziran Dünya Mülteciler Günü'**nü referans noktası aldık. Bir yerden başka bir yere zorunlu olarak göç etme ve sığınma talebinde bulunmanın birçok psikolojik faktörle ilişkili olduğunun farkındayız. Bu nedenle her bir yazarımız çeşitli psikolojik faktörlere değindikleri yazılarını hassasiyetle ele alarak sizleri selamlamaktadır.

Yeni bir bağlama, özellikle istem dışı yerleşmek durumunda kalan geride evini, akrabalarını, komşularını ve yaşanmışlıklarını bırakan her bir birey elbette ki zorlantılı yaşam deneyimlerini tatmaktadır. Bunun yanı sıra eğitim hayatları sekteye uğramakta, travma sonrası stres bozukluğu gibi patolojileri de deneyimleyebilmektedir. Bizler alanlarında uzman olan veya uzman adayları olarak bu tür durumlara olan farkındalıklarımızı süregelen bir şekilde artırmalıyız. Savaşlar, hastalıklar veya ülkedeki politik durumdan kaynaklı bir diğer ülkeye sığınma; dünyanın şu anki sosyopolitik durumu da göz önüne alındığında yaygın olarak gözlemlenebilecek bir durumdur. Bir gün bizim de mülteci statüsünde yaşamlarımızı sürdürmeye çalışma durumumuz olabileceği gibi, ülkemizde de mülteci statüsünde yer alan bireyleri rahatlıkla gözlemlememiz mümkündür. Dolayısıyla farkındalığınızın arttığı bir sayı olmasını umuyoruz. Çünkü tek değil, bir olmanın önemini biliyoruz.

Mülteci statüsünde yeni bir ülkede yaşam savaşı veren her bir bireye bu sayımızı adıyor, yanlarında konumlandığımızı bilmelerini istiyoruz.

Psikolog/Editör
Ayça Özayadın



Değerli okurlar,

Dünya üzerinde yayılan savaşlara ve soykırımlara günümüzde de tanıklık etmekteyiz. Savaş ve soykırımlarla sadece bir ülke yıkılmaz, aileler, insanlar, hayatlar ve hayaller de beraberinde parçalanır. Mültecilik dediğimiz olgu tam da bazı devletlerin sömürgeci doyumsuzluğunun başladığı yerde, kendi halinde yaşayan çaresiz insanları hedef alarak oluşur. Ailelerinden ayrılan, küçücük omuzlarında kocaman yaşları taşıyan çocukları ve yurtsuz kimseleri meydana getirir. Her çocuk adeta bir savaşın içine doğar. Bu savaş bazen bombalar, silahlı insanlardır bazen de silahsız, sivil gözüken ancak yabancı düşmanı olan insanlar... Çünkü mültecilerin bu çetin yolculuktaki yaşam mücadelesi hiç bitmez. Gittikleri yerde de farklı zorluklar, ayrımcılıklar ve bariyerlerle devam eder. Ön yargılar ve dışlanmalar birbirini takip eder. Mültecilik olgusuna kimimiz bir sorun, kimimiz bir nefret ve öfkeyle bakar ve bu şekilde yaklaşır. Ancak sorulması gereken soru çok basit: Kimin yaşamının ne kadar değerli olduğuna karar verirken biz hangi cephedeyiz? Bu yükleri taşıyan, savaşın içine doğup büyümüş ve her daim savaş içinde kalmaya zorlanan kişilerle dayanışma içerisinde mi olacağız yoksa mülteciliğin ardında, mültecileri bu sistemin içerisine iten sömürgeci zihinlerden biri mi?

20 Haziran Dünya Mülteciler Günü üzerine hazırladığımız bu sayımızda bu sorular ve sorgulamalar mültecilerin hikayelerini daha iyi anlamamızı sağlayacak. Her insan gibi yaşam hakkına sahip mültecilerin yaşadıkları zulümlere sessiz kalmayan cesur bir duruş, sömürgeciliği sorgulayan bir zihin ve farkındalıkla bu cephedeki yerinizi almaya ne dersiniz?

**Yardımcı Editör/Psikolog
Ayşenur Ramanlı**

Sevgili okurlar,



Mültecilik, yalnızca bir coğrafi yer değiştirme hikâyesi değildir. Ardında bırakılan evlerin, yarım kalan hayatların, değişen kimliklerin ve yeniden kurulmaya çalışılan aidiyetlerin hikâyesidir. Bir insanın doğup büyüdüğü topraklardan ayrılmak zorunda kalması; sadece fiziksel bir yolculuğu değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve kültürel bir dönüşümü de beraberinde getirir. Günümüzde milyonlarca insan savaş, çatışma, doğal afetler veya siyasi nedenlerle yaşadıkları yerleri terk etmek zorunda kalmaktadır. Ancak göçün görünür yüzünün ardında, çoğu zaman sessizce taşınan ruhsal yükler bulunmaktadır. Yeni bir topluma uyum sağlamaya çalışırken yaşanan belirsizlikler, kayıplar, ayrımcılık deneyimleri, aidiyet arayışı ve geleceğe dair kaygılar mülteci deneyiminin önemli parçalarıdır.

Bu sayımızda mülteciliği psikolojinin farklı pencerelerinden ele almaya çalıştık. Göçün kimlik üzerindeki etkilerini, asimilasyon ve entegrasyon süreçlerini; okul, iş ve sosyal yaşamda karşılaşılan damgalanma ve ayrımcılık deneyimlerini; göçmen ve mülteci çocukların eğitim yolculuklarını; travmanın kuşaklar boyunca nasıl aktarılabilirdiğini; depresyon ve kaygı bozukluklarının seyrini ve mültecilik deneyiminin beynimizdeki yansımalarını inceleyen yazılar bir araya geldi. Ancak mültecilik yalnızca travma ile açıklanabilecek bir olgu değildir. Aynı zamanda dayanıklılığın, yeniden başlayabilmenin, umut etmenin ve insanın zor koşullar altında bile anlam yaratabilme kapasitesinin de hikâyesidir. Bu nedenle bu sayfalar arasında yalnızca kayıpları değil, tüm zorluklara rağmen sürdürülen yaşamları, kurulan yeni bağları ve yeniden filizlenen umutları da göreceksiniz.

Bir derginin son sayısında, "mülteci" temasının ayrıca anlamlı olduğunu düşünüyoruz. Çünkü mültecilik çoğu zaman bir vedayı, bir kapanışı ve geride bırakılanları anlatırken; aynı zamanda yeni başlangıçların da mümkün olduğunu hatırlatır. Tıpkı her sonun içinde bir başlangıç ihtimali taşıması gibi.

Bu sayının, mültecilik deneyimine yalnızca istatistikler ya da haber başlıkları üzerinden değil; insan hikâyeleri, duygular ve psikolojik süreçler üzerinden de bakabilmemize katkı sunmasını diliyoruz. Çünkü bazen bir insanın hikâyesini anlamak, onun geldiği yeri değil, geride bırakmak zorunda kaldığı şeyleri görebilmekle başlar. Keyifli okumalar dileriz.

Uzman Psikolog/Editör Yardımcısı
Beyza KABA

GÖÇ, KİMLİK VE UYUM: ASİMİLASYON VE ENTEGRASYON PERSPEKTİFİNDEN BİR DEĞERLENDİRME

Yazar: Psikolog Eser UYGUN

Öz

Göç, insanlık tarihi boyunca toplumların sosyal, ekonomik, kültürel ve siyasal yapılarının şekillenmesinde etkili olan temel bir olgudur. Tarihsel süreçte insanlar savaşlar, ekonomik krizler, doğal afetler, siyasal baskılar ve daha iyi yaşam koşulları arayışı gibi çeşitli nedenlerle yaşadıkları yerleri terk ederek farklı bölgelere veya ülkelere yerleşmişlerdir. Ancak göç yalnızca fiziksel bir yer değiştirme değil, bireyin sosyal ilişkilerinden, kültürel değerlerinden ve aidiyet duygusundan kopmasını içeren çok boyutlu bir süreçtir. Bu nedenle göç hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli psikolojik, sosyal ve kültürel etkiler doğurmaktadır. Günümüzde savaşlar, iç çatışmalar, ekonomik eşitsizlikler ve iklim değişikliği gibi nedenlerle göç hareketleri giderek artmakta; özellikle zorunlu göç, mültecilik ve sığınmacılık konuları hem akademik hem de toplumsal düzeyde daha görünür hale gelmektedir. Bu derlemede öncelikle göç, göçmen, mülteci ve sığınmacı kavramları ele alınacak; ardından göçmenlerin yaşadığı psikolojik, sosyal ve kültürel güçlükler incelenecektir. Son bölümde ise asimilasyon, entegrasyon, ayrışma, marjinalleşme, kültürleşme ve çokkültürlülük gibi kuramsal yaklaşımlar üzerinden göçmenlerin ev sahibi toplumla kurdukları ilişkiler değerlendirilecektir.

Anahtar Kelimeler: Göç, göçmen, mülteci, sığınmacı, entegrasyon, asimilasyon, kültürleşme, çokkültürlülük.

Göç ve Toplumsal Uyum Süreçleri: Asimilasyon ve Entegrasyon Üzerine Bir Değerlendirme

Göç: İnsanlık tarihi kadar eski bir olgu

İnsanlar tarih boyunca savaşlar, kıtlıklar, doğal afetler, siyasal baskılar ve daha iyi yaşam koşulları arayışı gibi çeşitli nedenlerle yaşadıkları yerleri terk ederek farklı coğrafyalara yönelmişlerdir. Bireylerin ya da toplulukların ekonomik, toplumsal veya siyasal nedenlerle bir yerleşim yerinden başka bir yerleşim yerine gitmesi, taşınması veya yer değiştirmesi hareketine

göç denilmektedir (TDK, 2026). Göç, insanlık tarihi boyunca toplumların demografik, ekonomik, kültürel ve siyasal yapısını şekillendiren en temel hareketlilik biçimlerinden biri olmuştur.

Göç hareketleri literatürde farklı kriterlere göre sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmalardan ilki bireysel ve toplu göç ayrımıdır. Bireysel göç, bireyin ya da ailesinin ekonomik, sosyal, eğitimsel veya kültürel nedenlerle aldığı yer değiştirme kararını ifade ederken; toplu göç, belirli bir topluluğun ya da bölge halkının çeşitli nedenlerle kitlesel olarak yer değiştirmesini ifade etmektedir (Castles ve Miller, 2014). Bir diğer temel ayrım ise gönüllü ve zorunlu göç ayrımıdır. Gönüllü göç, bireylerin daha iyi yaşam koşulları, eğitim olanakları veya ekonomik fırsatlar doğrultusunda kendi tercihleriyle gerçekleştirdikleri göç hareketlerini ifade ederken; zorunlu göç savaş, iç çatışma, doğal afetler, siyasal baskılar ve insan hakları ihlalleri gibi bireyin kontrolü dışında gelişen nedenlerle ortaya çıkan yer değiştirme süreçlerini kapsamaktadır (Tümertekin ve Özgüç, 2004).



(Görsel 1)

Literatürde bireysel göç hareketlerinin çoğunlukla daha planlı, hazırlık süreçleri içeren ve bireyin uyum kapasitesini önceden tartabildiği dinamiklere sahip olduğu; buna karşın toplu göçlerin anılık, kriz ve altyapı yetersizlikleri gibi yapısal zorlukları beraberinde getirdiği vurgulanmaktadır (Castles ve Miller, 2014). Benzer bir biçimde, isteğe bağlı (gönüllü) göç süreçlerinde bireyler proaktif bir motivasyonla hareket edip uyum sürecini bir gelişim fırsatı olarak görebilirken; zorunlu göç deneyimlerinde ani ev/yurt kaybı, travmatik yaşantılar ve sosyo-ekonomik statü düşüşleri ön plana çıkmaktadır (Richmond, 1993; Braun ve Mahmoud, 2019). Dolayısıyla göçün doğasındaki zorunluluk ve kitlesellik unsurunun, bireyin psikolojik baş etme

mekanizmalarını ve ev sahibi toplumun kabul kapasitesini çok daha derinden sarstığı söylenebilir. Bu derlemede, yaratabileceği psikososyal ve kültürel krizlerin derinliği göz önünde bulundurularak, daha çok zorunlu göç olgusu ve bu olgunun getirdiği toplumsal uyum süreçleri üzerinde durulacaktır.



(Görsel 2)

Göçmen, sığınmacı ve mülteci kavramları

"Hep yanlış buldum bize verdikleri adı:

Göçmen.

Göç eden demektir bu, oysa biz

Göç etmedik kendi isteğimizle...

Bir yuva değil, bir sürgün yeri olur ancak

Kabul edildiğimiz ülke bize."

— Bertold Brecht (Brecht, 1984, akt. Gök, 2021)

Göç alanında en sık karşılaşılan kavramlar göçmen, mülteci ve sığınmacıdır. Günlük yaşamda çoğu zaman birbirinin yerine kullanılan bu kavramlar aslında farklı hukuki ve toplumsal anlamlara sahiptir.

Göçmen: Genel olarak ekonomik, sosyal, eğitimsel veya ailevi nedenlerle yaşadığı ülkeyi gönüllü olarak terk ederek başka bir ülkeye yerleşen kişidir (Abadan-Unat, 2017). Göçmenler çoğu zaman yaşam standartlarını yükseltmek, daha iyi eğitim olanaklarına ulaşmak veya iş imkanlarından yararlanmak amacıyla hareket etmektedir (Berry, 1992). Göçmen kavramı oldukça geniş bir grubu kapsamaktadır. Bu grup içerisinde eğitim amacıyla başka bir ülkeye yerleşen öğrenciler, çalışma amacıyla göç eden işçiler, yatırımcılar, girişimciler ve aile birleşimi kapsamında başka ülkelere yerleşen bireyler bulunabilir. Bunun yanı sıra yasal yollarla giriş yapan göçmenler olduğu gibi düzensiz yollarla ülkeye giren ve kaçak statüsünde bulunan göçmenler de bulunmaktadır. Göçmenler çoğu zaman gittikleri toplumda 'yabancı' olarak tanımlanmakta ve çeşitli uyum sorunlarıyla karşılaşabilmektedir (Heckmann, 2006; Bosswick ve Heckmann, 2007). Özellikle dil farklılığı, kültürel uyumsuzluk, ayrımcılık ve önyargılar göçmenlerin karşılaştığı te-

mel güçlükler arasında yer almaktadır (Adıgüzel, 2016; Berry, 1992). Göçmenlerin karşılaştıkları bu sistematik engeller, literatürde 'kültürleşme stresi' (acculturative stress) kavramıyla açıklanmakta ve bireylerin hem psikolojik esenliklerini hem de toplumsal uyum süreçlerini doğrudan baltalamaktadır (Berry, 1997).



(Görsel 3)

Mülteci: Bu kavram uluslararası hukukta özel bir statüye sahiptir. 1951 Cenevre Sözleşmesi ve Türkiye'de yürürlükte bulunan 6458 Sayılı Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu (Birleşmiş Milletler, 1951; YUKK, 2013) kapsamında tanımlanmaktadır. Mülteci; ırkı, dini, milliyeti, belirli bir toplumsal gruba mensubiyeti veya siyasi görüşleri nedeniyle zulme uğrama korkusu taşıyan ve bu nedenle ülkesinin korumasından yararlanamayan ya da yararlanmak istemeyen kişidir (Birleşmiş Milletler, 1951). Göçmenlerden farklı olarak mülteciler ülkelerini gönüllü olarak değil, yaşamlarını ve güvenliklerini koruyabilmek amacıyla terk etmek zorunda kalmaktadır. Bu nedenle mültecilik olgusu çoğu zaman travmatik yaşam deneyimleriyle ilişkilendirilebilmektedir.

Sığınmacı: Mültecilik başvurusunda bulunan ancak başvurusu henüz sonuçlandırılmamış kişidir (BMMYK, 2016). Başka bir ifadeyle sığınmacı, uluslararası koruma talep eden ancak hukuki statüsü henüz kesinleşmemiş bireyi ifade etmektedir (BMMYK, 2016). Bu süreç çoğu zaman uzun ve belirsiz olabilmektedir. Sığınmacılar, başvurularının değerlendirilmesini bekledikleri süre boyunca çeşitli hukuki, ekonomik ve psikolojik güçlüklerle karşı karşıya kalabilmektedir. Özellikle geleceğe ilişkin belirsizlik, aidiyet sorunu ve güvenlik kaygıları sığınmacıların ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Bhugra, 2004). Dolayısıyla her mülteci geçmişte bir sığınmacı iken, her sığınmacı mülteci statüsü elde edememektedir. Bu durum iki kavram arasındaki temel farkı oluşturmaktadır.



(Görsel 4)

Göçmenlerin Karşılaştıkları Psikolojik, Sosyal ve Kültürel Sorunlar

Göç, bireyin sosyal çevresinden kopmasını, yeni bir kültürel yapıyla karşılaşmasını ve yaşamını yeniden inşa etmek zorunda kalmasını içeren psikososyal bir dönüşüm sürecidir (Akhtar, 1999; Sluzki, 1979). Bu yönüyle göç, yalnızca coğrafi bir yer değişikliği değil, aynı zamanda bireyin yaşam dünyasında köklü dönüşümler yaratan çok boyutlu bir toplumsal süreç olarak görülebilir. Bu süreç, çoğu zaman bireyin kendi iradesiyle gerçekleştirdiği bir tercih olmaktan ziyade, yapısal zorunlulukların etkisiyle ortaya çıkan bir insanlık deneyimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle göç olgusu, hem bireysel düzeyde yaşanan psikososyal değişimleri hem de toplumsal düzeyde ortaya çıkan kültürel ve yapısal dönüşümleri birlikte anlamayı gerektirmektedir.

Göçün bu çok katmanlı yapısı, özellikle 'göçmen' kavramına yüklenen anlamların da tartışmalı hale gelmesine neden olmuştur. Nitekim göç eden bireyler çoğu zaman yalnızca ekonomik ya da demografik bir kategori olarak değil, aynı zamanda aidiyet, kimlik ve dışlanma deneyimleri üzerinden de tanımlanmaktadır. (Akhtar, 1999; Berry, 1992). Bu bağlamda Bertolt Brecht'in (1984) sürgün ve yerinden edilme deneyimini ele aldığı şiirsel anlatılar, göçmenlik olgu-

sunun yalnızca 'yer değiştiren birey' olmanın ötesinde, çoğu zaman zorunluluk, dışlanma ve aidiyet kaybı içeren bir varoluş hali olduğunu göstermesi açısından dikkat çekicidir.

Özellikle günümüzde artan zorunlu göç hareketleri, göç olgusunun yalnızca ekonomik bir mesele olmadığını; aynı zamanda insan hakları, güvenlik, psikolojik iyi oluş ve toplumsal uyum gibi alanları doğrudan etkileyen çok boyutlu bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır (Faist, 2018; ECRE, 2005). Bu nedenle göç, günümüz sosyal bilimlerinde disiplinler arası bir bakış açısıyla ele alınması gereken en önemli araştırma alanlarından biri haline gelmiştir.

Her göç hareketi, yerleşik grupların yeni gelen bireylerle karşılaşmasını ifade etmektedir (Faist, 2018). Ancak bu karşılaşma yalnızca fiziksel bir yer değiştirme sürecinden ibaret değildir. Avrupa Mülteciler ve Sürgünler Konseyi'ne (ECRE, 2005) göre göçmen veya mültecinin ev sahibi toplumla karşılaşması, ülkeye giriş yaptığı ilk andan itibaren başlayan ve uzun yıllar devam edebilen bir uyum sürecini beraberinde getirmektedir.

Göçmenler yaşadıkları topraklardan, alışık oldukları sosyal çevrelerden, ekonomik yapılardan ve kültürel değerlerden uzaklaşarak yeni yaşam alanlarına yönelmektedirler (Toros, 2008). Ancak bireyin yıllarca içinde yaşadığı kültürü, geliştirdiği sosyal ilişkileri ve oluşturduğu aidiyet duygusunu geride bırakması düşünüldüğü kadar kolay değildir. Göç eden birey yalnızca kendisini değil; dilini, kültürünü, değerlerini, alışkanlıklarını ve yaşam deneyimlerini beraberinde taşımaktadır. Bu nedenle göç, bir mekân değişikliğinin ötesinde, bireyin kimliğini ve yaşamını yeniden yapılandırmasını gerektiren karmaşık bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Göç literatürde sıklıkla kullanılan "Çiçeklerle karşılanan işçilerden, istenmeyen yabancılara dönüşmek" ifadesi (Castles ve ark., 2014) göçmenlerin ev sahibi toplumlarda karşılaştıkları tutum değişikliğini açıklayan önemli bir metafor olarak kabul edilmektedir. Özellikle son yıllarda birçok ülkede göçmenlere yönelik olumsuz tutumların artması, göç politikalarının daha kısıtlayıcı hale gelmesi ve yabancı karşıtlığının yükselmesi göçmenlerin toplumsal uyum süreçlerini zorlaştırmaktadır (Heckmann, 2006).

Göçmenlerin karşılaştıkları sorunlar yalnızca ekonomik veya hukuki alanlarla sınırlı değildir. Barınma, eğitim, sağlık hizmetlerine erişim, iş bulma ve dil öğrenme gibi temel ihtiyaçların yanı sıra sosyal kabul görme, aidiyet geliştirme ve yeni toplumsal ilişkiler kurma gibi psikolojik ve sosyal ihtiyaçlar da göç sürecinin önemli parçalarıdır. Ev sahibi toplum tarafından 'yabancı' olarak görülen göçmenler, çoğu zaman sosyal dışlanma, ayrımcılık ve önyargılarla karşı karşıya kalabil-

mektedirler. Bu durum göçmenlerin yaşam doyumunu, benlik saygısını ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Berry, 1997; Bhugra, 2004).

Kültür Şoku ve Uyum Süreci

Göçmenlerin yeni bir toplumda karşılaştıkları en önemli güçlüklerden biri kültürel uyum sürecidir. Birey, doğduğu ve büyüdüğü toplumun normlarını, değerlerini ve davranış kalıplarını içselleştirerek yaşamını sürdürmektedir. Ancak yeni bir kültürel çevreye girildiğinde bu alışılmış kurallar değişmekte ve birey kendisini yabancı bir sistem içerisinde bulmaktadır. Güvenç'e (1996) göre bireyin yeni bir kültürde karşılaştığı güçlükler, yaşadığı stres, kaygı ve uyum problemleri 'kültür şoku' olarak adlandırılmaktadır. Kültür şoku, bireyin alışık olduğu kültürel çevreden farklı bir kültürel çevreye geçmesiyle ortaya çıkan ve günlük yaşamda kullanılan sosyal ipuçlarının anlamını yitirmesi sonucu gelişen psikolojik uyum güçlüğüdür (Oberg, 1960).

Göçmen birey yeni toplumda farklı bir dil, farklı sosyal normlar ve farklı yaşam alışkanlıklarıyla karşılaştığında kendisini yetersiz, yalnız veya dışlanmış hissedebilmektedir. Özellikle ilk dönemlerde yaşanan bu deneyimler bireyde yoğun kaygı, stres ve belirsizlik yaratabilmektedir (Berry, 1991; Bosswick ve Heckmann, 2007). Kültür şokunun etkilerinin azaltılmasında sosyal destek sistemleri önemli bir rol oynamaktadır. Gün ve Bayraktar'a (2008) göre benlik saygısı, yaşam doyumunu ve sosyal destek gibi psikososyal değişkenler kültür şokunun atlatılmasında koruyucu faktörler arasında yer almaktadır. Göçmenin ailesinden, akranlarından veya yaşadığı toplumdaki destek mekanizmalarından yardım alabilmesi uyum sürecini kolaylaştırmaktadır.

Aidiyet, Kimlik ve Yabancılaşma

Göç süreci bireyin yalnızca yaşam koşullarını değil, kimlik algısını da etkilemektedir (Berry, 1992; Garcés-Masareñas ve Penninx, 2016). Göçmen birey çoğu zaman iki farklı kültür arasında kalmakta ve kendisine ait yeni bir kimlik oluşturmak zorunda kalmaktadır. Bu durum özellikle gençler ve çocuklar açısından daha belirgin hale gelebilmektedir. Bir yandan geldikleri kültürün değerlerini korumaya çalışan göçmenler, diğer yandan içinde yaşadıkları toplumun beklentilerine uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Bu durum zaman zaman kimlik çatışmalarına ve aidiyet sorunlarına neden olabilmektedir. Göçmen birey kendisini ne tamamen geldiği ülkeye ne de yaşadığı yeni topluma ait hissedebilir. Böyle durumlarda bireylerde yalnızlık, yabancılaşma ve sosyal izolasyon duyguları görülebilmektedir (Berry, 1992; Heckmann, 2006).

Kümbetoğlu'nun (2016) ifade ettiği gibi göçmenler çoğu zaman 'toplumsal olarak henüz bütünleşmemiş' gruplar olarak değerlendirilmektedir. Toplumun dışında kalma hissi, bireyin sosyal ilişkiler kurmasını ve kendisini yaşadığı topluma ait hissetmesini zorlaştırabilmektedir.

Ayrımcılık, Önyargı ve Sosyal Dışlanma

Göçmenlerin karşılaştıkları önemli sorunlardan biri de ayrımcılık ve önyargılardır. Ev sahibi toplumun bazı üyeleri göçmenleri ekonomik yük, güvenlik tehdidi veya kültürel farklılıkların kaynağı olarak görebilmektedir. Bu durum göçmenlerin iş bulma, eğitim alma ve sosyal ilişki geliştirme süreçlerinde çeşitli engellerle karşılaşmalarına neden olabilmektedir.

Ayrımcılık ve dışlanma deneyimleri yalnızca sosyal yaşamı değil, bireyin ruh sağlığını da etkilemektedir. Sürekli olarak olumsuz tutumlarla karşılaşan bireylerde özsaygı kaybı, umutsuzluk ve sosyal geri çekilme davranışları görülebilmektedir. Özellikle zorunlu göç yaşamış bireylerde geçmiş travmaların üzerine eklenen ayrımcılık deneyimleri psikolojik uyumu daha da zorlaştırabilmektedir (Bhugra, 2004; Bosswick ve Heckmann, 2007).

Göç ve Ruh Sağlığı

Göç, özellikle zorunlu göç söz konusu olduğunda ruh sağlığı açısından önemli riskler barındırmaktadır. Savaş, işkence, kayıp, ayrılık ve yerinden edilme gibi travmatik yaşantılar birçok göçmen ve mültecinin yaşam öyküsünün bir parçası haline gelebilmektedir.

Göç öncesinde yaşanan travmatik olaylar, göç sırasında karşılaşılan tehlikeler ve göç sonrasında yaşanan uyum sorunları bir araya geldiğinde bireyin psikolojik dayanıklılığı zorlanabilmektedir. Bu nedenle göçmenlerde depresyon, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve uyum sorunlarının görülme olasılığı artmaktadır (Bhugra, 2004; Silove, 1999).

Bununla birlikte göçmenleri yalnızca risk grubu olarak değerlendirmek doğru değildir. Birçok göçmen, yaşadığı tüm zorluklara rağmen yeni yaşam koşullarına uyum sağlayabilmekte, güçlü sosyal ilişkiler geliştirebilmekte ve psikolojik dayanıklılık gösterebilmektedir. Bu noktada sosyal destek mekanizmaları, kapsayıcı kamu politikaları ve ev sahibi toplumun kabul edici tutumu koruyucu faktörler olarak öne çıkmaktadır.

Sonuç olarak göçmenlerin karşılaştıkları sorunlar yalnızca ekonomik veya hukuki boyutlarla açıklanamaz. Göç; bireyin kimliğini, aidiyet duygusunu, sosyal ilişkilerini ve ruh sağlığını etkileyen çok boyutlu bir yaşam deneyimidir. Bu nedenle göçmenlerin uyum süreçlerini anlamak ve desteklemek için psikolojik, sosyal ve kültürel boyutların birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir.

Göç ve Uyum Kuramları: Asimilasyon, Entegrasyon ve Çokkültürlülük Tartışmaları

Göç olgusunun anlaşılmasında yalnızca bireysel deneyimlerin değil, aynı zamanda bu deneyimleri açıklamaya çalışan kuramsal yaklaşımların da önemli bir yeri bulunmaktadır. Göç çalışmalarında özellikle göçmenlerin ev sahibi toplumla nasıl ilişki kurduğu, hangi uyum stratejilerini geliştirdiği ve toplumsal yapıya nasıl dahil olduğu soruları merkezî bir tartışma alanı oluşturmaktadır. Bu bağlamda asimilasyon, entegrasyon, ayrışma, marjinalleşme ve çokkültürlülük gibi kavramlar, göç literatürünün temel teorik çerçevesini oluşturmaktadır.

Berry'nin Kültürleşme Modeli

Göç ve uyum süreçlerini açıklamada en çok başvurulan modellerden biri Berry'nin (1997) kültürleşme yaklaşımıdır. Berry (1997), kültürleşmeyi bireyin hem kendi kültürel mirasıyla ilişkisini hem de yeni kültürel çevreyle etkileşimini içeren iki boyutlu bir süreç olarak ele almaktadır. Bu modelde bireyin hem kendi kültürünü sürdürme isteği hem de ev sahibi toplumla ilişki kurma düzeyi temel belirleyiciler olarak kabul edilmektedir.

Yukarıdaki diyagramda da görüldüğü üzere, Berry'ye (1997) göre kültürleşme süreci hem göçmenin hem de baskın toplumun tutumlarına bağlı olarak dört temel strateji üzerinden şekillenmektedir: entegrasyon, asimilasyon, ayrışma ve marjinalleşme. Bu stratejiler, göçmenin yeni toplumda kimliğini nasıl konumlandığını ve toplumsal yapıya nasıl dahil olduğunu açıklamaktadır.

Entegrasyon: Bireyin kendi kültürel kimliğini korurken aynı zamanda ev sahibi toplumla aktif ilişki kurmasını ifade etmektedir (Berry, 1997).

Asimilasyon: Bireyin kendi kültürel özelliklerinden uzaklaşarak baskın kültürü benimsemesi sürecidir (Berry, 1997).

Ayrışma: Bireyin kendi kültürünü koruyarak ev sahibi toplumla sınırlı ilişki kurmasıdır (Berry, 1997).

Marjinalleşme: Hem kendi kültüründen hem de ev sahibi toplumdan uzaklaşma, arada kalma durumunu ifade etmektedir (Berry, 1997).

Bu model, göçmen uyumunun tek boyutlu doğrusal bir yol olmadığını, aksine çok boyutlu ve dinamik bir yapı içerdiğini göstermesi açısından önemlidir.

Entegrasyon: Çok boyutlu bir uyum süreci

Entegrasyon, g   literatüründe genellikle en dengeli ve sürdürülebilir uyum biçimi olarak kabul edilmektedir. Entegrasyon sürecinde göçmen birey, kendi kültürel kimliğini korurken aynı zamanda ev sahibi toplumun sosyal, ekonomik ve kültürel yapısına aktif katılım göstermektedir (Garc s-Mascare as ve Penninx, 2016).

Ager ve Strang (2008), entegrasyonu çok boyutlu bir çerçevede ele alarak dört temel alan üzerinden açıklamaktadır: istihdam, eğitim, sağlık ve konut gibi yapısal unsurlar; sosyal ba lar ve toplumsal ilişkiler; dil yeterliliği, güvenlik ve kültürel bilgi gibi kolaylaştırıcı faktörler; ve son olarak haklar ile vatandaşlık temelli kurumsal yapılar. Bu yaklaşım, entegrasyonun yalnızca bireysel bir uyum süreci olmadığını, aynı zamanda devlet politikaları ve toplumsal yapılar tarafından şekillendirilen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Esser, 2006). Bu nedenle başarılı bir entegrasyon sürecinin, yalnızca göçmenin çabasına değil, aynı zamanda ev sahibi toplumun kapsayıcı ve eşitlikçi yapılar oluşturmasına da ba lı olduğu söylenbilir.

Lockwood'un (1964) sistem entegrasyonu ve sosyal entegrasyon ayrımı da bu bağlamda önemlidir. Sistem entegrasyonu, toplumun kurumsal yapılarının birbiriyle uyumlu şekilde işlemesini ifade ederken; sosyal entegrasyon bireyler arasındaki ilişkisel ba lara ve toplumsal etkileşime odaklanmaktadır (Lockwood, 1964). Göçmenlerin topluma dahil olabilmesi için hem kurumsal erişim hem de sosyal kabul mekanizmalarının birlikte işlemesi gerekmektedir.

Asimilasyon: Tek yönlü uyum tartışmaları

Asimilasyon, g   literatüründe uzun yıllar baskın bir uyum modeli olarak kabul edilmiştir. Park ve Burgess'in (1917) Chicago Okulu  alı maları, asimilasyonu farklı etnik grupların zaman içinde ortak bir kültürel yaşama dahil olması süreci olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşımda göçmen, ev sahibi toplumun normlarını ve değerlerini benimseyerek zamanla farklılıklarını kaybetme eğilimi göstermektedir.

Durkheimci i levselci perspektif de asimilasyonu toplumsal bütünlüğün sağlanması açısından gerekli bir süreç olarak de erlendirmi tir (Durkheim, 1893/1997). Bu yaklaşıma göre toplum, ortak değerler etrafında birle ti i ölçüde istikrar kazanmaktadır. Ancak bu bakış açısı, bireysel ve kültürel farklılıkların görünmez hale gelmesine yol açabilmesi nedeniyle ele tirilmi tir.

Asimilasyon modeline yönelik en önemli eleştirilerden biri, göçmenlerin kendi kültürel kimliklerinden vazgeçmeye zorlanabilme riskidir (Portes ve Zhou, 1993; Castles ve ark., 2014).

Eritme Potası (Melting Pot) Yaklaşımı

Eritme potası teorisi, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'ndeki göç deneyimleri üzerinden şekillenen bir modeldir ve en çok Israel Zangwill tarafından popülerleştirilmiştir (Zangwill, 2017). Bu yaklaşıma göre farklı etnik ve kültürel gruplar zaman içerisinde bir araya gelerek yeni ve ortak bir kültürel yapı oluşturur.

Eritme Potası Modeli, farklılıkların tamamen ortadan kalktığı değil, yeni bir sentez kültürün ortaya çıktığı bir toplumsal yapıyı ifade etmektedir (Castles ve ark., 2014). Ancak bu yaklaşım da eleştirilmiştir. Eleştirilerin temelinde, güç ilişkileri nedeniyle baskın kültürün diğer kültürler üzerinde daha etkili olması ve gerçek anlamda eşit bir birleşmenin her zaman mümkün olmaması yer almaktadır (Glazer ve Moynihan, 1963; Alba ve Nee, 2003).

Çokkültürlülük: Farklılıkların bir arada varlığı

Çokkültürlülük yaklaşımı, asimilasyoncu modellerin eleştirisi üzerine gelişmiş bir perspektiftir. Bu yaklaşıma göre farklı kültürlerin bir arada, eşit haklar çerçevesinde var olması mümkündür ve hatta toplumsal zenginliğin bir kaynağıdır (Kymlicka, 2013; Taylor, 1994).

Kymlicka (2013), çokkültürlülüğü insan hakları ve demokratik vatandaşlık çerçevesinde değerlendirerek farklı kültürel grupların kendi kimliklerini koruyarak toplumsal yapıya katılabilmesini savunmaktadır. Bu yaklaşımda amaç, farklılıkların ortadan kaldırılması değil, tanınması ve korunmasıdır.

Goodman (2009) ise, sivil entegrasyon kavramı üzerinden, göçmenlerin ev sahibi toplumun temel değerlerine ve kurumlarına katılımını vurgulamaktadır. Bu çerçevede dil öğrenimi, kültürel bilgi ve vatandaşlık haklarına erişim entegrasyon sürecinin önemli bileşenleri olarak görülmektedir.

Göç Kuramlarının Genel Değerlendirmesi

Göç ve uyum kuramları genel olarak değerlendirildiğinde, her bir yaklaşımın göçmenlerin ev sahibi toplumla kurduğu ilişkiyi farklı bir perspektiften ele aldığı görülmektedir. Asimilasyon daha çok tek yönlü bir uyumu ifade ederken, entegrasyon çift yönlü ve karşılıklı bir etkileşim sürecine işaret ettiği söylenebilecektir. Çokkültürlülük ise bu etkileşimi daha eşitlikçi ve çoğulcu bir yapıda ele almaktadır.

Modern göç literatürü, giderek entegrasyon ve çokkültürlülük yaklaşımlarını daha kapsayıcı bulmakta; göçmenlerin hem kendi kültürel kimliklerini koruyabildikleri hem de ev sahibi toplum-

la eşit haklar çerçevesinde bütünleşebildikleri modelleri ön plana çıkarmaktadır (Castles ve ark., 2014; Berry, 1997).

Sonuç olarak göçmenlerin toplumsal uyumu, yalnızca bireysel çabalarla değil, aynı zamanda politik, ekonomik ve kültürel yapıların birlikte düzenlenmesiyle mümkün olabilmektedir. Bu nedenle göç politikalarının yalnızca kontrol ve düzenleme değil, aynı zamanda kapsayıcılık ve sosyal adalet perspektifiyle geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Sonuç

Göç olgusu, insanlık tarihinin en eski ve en karmaşık toplumsal süreçlerinden biri olmasına rağmen, günümüzde küreselleşme, savaşlar, ekonomik eşitsizlikler ve iklim krizinin etkisiyle daha görünür ve daha yoğun bir biçimde yaşanmaktadır. Bu süreç yalnızca bireylerin bir yerden başka bir yere fiziksel olarak taşınmasıyla sınırlı değildir; aynı zamanda kimlik, aidiyet, kültür, sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluş üzerinde derin etkiler bırakan çok boyutlu bir dönüşüm sürecidir.

Bu derlemede göç kavramı; göçmen, mülteci ve sığınmacı ayrımları üzerinden ele alınmış, ardından göçmenlerin yeni yaşam alanlarında karşılaştıkları sosyal, kültürel ve psikolojik güçlükler değerlendirilmiştir. Özellikle kültür şoku, aidiyet kaybı, yabancılaşma, ayrımcılık ve sosyal dışlanma gibi faktörlerin göçmenlerin ruh sağlığı üzerinde önemli etkiler oluşturduğu görülmektedir. Göç süreci, bireyin yalnızca dış dünyayla değil aynı zamanda kendi iç dünyasıyla da yeniden bir uyum kurmasını gerektirmektedir. Kuramsal çerçeve açısından değerlendirildiğinde ise asimilasyon, entegrasyon, ayrışma, marjinalleşme ve çokkültürlü-



lük gibi yaklaşımların göçmenlerin ev sahibi toplumla kurduğu ilişkiyi anlamada önemli açıklayıcı modeller sunduğu görülmektedir. Berry'nin (1997) kültürleşme modeli, göçmen uyumunun tek yönlü bir süreç olmadığını, bireyin hem kendi kültürel kimliği hem de ev sahibi toplumla kurduğu ilişki üzerinden şekillenen dinamik bir yapı içerdiğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Ager ve Strang'ın (2008) entegrasyon modeli, uyum sürecinin yalnızca bireysel çabalarla değil, aynı zamanda yapısal, kurumsal ve toplumsal faktörlerle belirlendiğini vurgulamaktadır.

Asimilasyon ve eritme potası yaklaşımları tarihsel olarak göçmen uyumunu açıklamada etkili olmuş olsa da, günümüzde bu modeller kültürel kimliğin korunması açısından eleştirilmekte; bunun yerine daha çoğulcu ve kapsayıcı yaklaşımlar ön plana çıkmaktadır. Çokkültürlülük perspektifi, farklı kültürel kimliklerin bir arada, eşit haklar çerçevesinde var olabildiğini savunarak modern göç politikalarına önemli bir teorik zemin sunmaktadır.

Sonuç olarak göç, hem birey hem de toplum düzeyinde yeniden yapılanmayı zorunlu kılan bir süreçtir. Başarılı bir toplumsal uyum, göçmenlerin kendi kültürel kimliklerini kaybetmeden ev sahibi toplumla eşit haklar temelinde ilişki kurabilmeleri ile mümkün olabilir. Bu bağlamda entegrasyon, yalnızca bir uyum modeli değil, aynı zamanda karşılıklı tanıma, saygı ve birlikte yaşama kültürünün geliştirilmesi açısından da kritik bir öneme sahiptir.



KAYNAKÇA

- Abadan-Unat, N. (2017). *Bitmeyen göç: Konuk işçilikten ulus-ötesi yurttaşlığa* (3. baskı). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Adıgüzel, Y. (2016). Göçmenlerin kültürel entegrasyonu. A. Esen & M. Duman (Eds.), *Türkiye’de geçici koruma altındaki Suriyeliler: Tespitler ve öneriler* içinde (ss. 171–194). Dünya Yerel Yönetim ve Demokrasi Akademisi Vakfı.
- Ager, A. ve Strang, A. (2008). Understanding integration: A conceptual framework. *Journal of Refugee Studies*, 21(2), 166–191.
- Akhtar, S. (1999). *Immigration and identity: Turmoil, treatment, and transformation*. Jason Aronson.
- Alba, R. ve Nee, V. (2003). *Remaking the American mainstream: Assimilation and contemporary immigration*. Harvard University Press.
- Berry, J. W. (1991). Understanding and managing multiculturalism: Some possible implications of research in Canada. *Psychology and Developing Societies*, 3(1), 17–49.
- Berry, J. W. (1992). Acculturation and adaptation in a new society. *International Migration*, 30, 69–85.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34.
- Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(4), 243–258. <https://doi.org/10.1046/j.0001-690X.2003.00246.x>
- Birleşmiş Milletler. (1951). *Mültecilerin Hukuki Statüsüne İlişkin Sözleşme* (1951 Cenevre Sözleşmesi).

Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği [BMMYK]. (2016). *Master glossary of terms*. UNHCR.

Bosswick, W. ve Heckmann, F. (2007). *Integration of migrants: Contribution of local and regional authorities*. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.

Braun, S. T. ve Mahmoud, T. O. (2019). Consequences of forced migration: A survey of recent findings. *Labour Economics*, 59, 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2019.02.007>

Brecht, B. (1984). *İki mültecinin konuşmaları: Kalle ile Ziffel* (V. Atayman, Çev.). Birim Yayınları. (Özgün eser 1941)

Castles, S., de Haas, H. ve Miller, M. J. (2014). *The age of migration: International population movements in the modern world* (5th ed.). Palgrave Macmillan.

Durkheim, E. (1997). *The division of labour in society* (Orijinal çalışma 1893). Free Press.

ECRE. (2005). *Towards the integration of refugees in Europe*. European Council on Refugees and Exiles.

Erkal, P. D. M. E. (2011). Social Integration. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, 25, 131-138. <https://izlik.org/JA77JE25TL>

Esser, H. (2006). *Migration, language and integration*. AKI Research Review.

Faist, T. (2018). *A primer on social integration*. COMCAD Working Papers.

Garcés-Mascareñas, B. ve Penninx, R. (2016). *Integration processes and policies in Europe: Contexts, levels and actors*. Springer.

Glazer, N. ve Moynihan, D. P. (1963). *Beyond the melting pot: The Negroes, Puerto Ricans, Jews, Italians, and Irish of New York City*. MIT Press.

Goodman, S. W. (2009). *Civic integration requirements and the transformation of citizenship*. Georgetown University.

Gök, M. (2021). *Brecht'te göç, sürgün ve mültecilik*. Birikim. 5 Haziran 2026 tarihinde <https://birikimdergisi.com/guncel/10889/brechtte-goc-surgun-ve-multecilik> adresinden erişilmiştir.

Güvenç, B. (1996). *Kültürün abc'si*. Yapı Kredi Yayınları.

Gün, Z. ve Bayraktar, F. (2008). Kültür şoku ve psikososyal etkiler. *Psikoloji Çalışmaları*, 12(2), 160–175.

Heckmann, F. (2006). *Integration and integration policies*. University of Bamberg.

Kümbetoğlu, B. (2016). Göç çalışmalarında “nasıl” sorusu. T. Bora (Ed.), *Küreselleşme çağında göç: Kavramlar ve tartışmalar içinde* (ss. 49-89). İletişim Yayınları.

Kymlicka, W. (2013). *Çokkültürlülük: Başarı, başarısızlık ve gelecek*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Lockwood, D. (1964). Social integration and system integration. G. K. Zollschan & W. Hirsch (Eds.), *Social change: Explorations, diagnoses and conjectures içinde* (ss. 370–383). Schenkman.

Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7(4), 177–182.

Park, R. E. ve Burgess, E. W. (2017). *Asimilasyon ve sosyal kontrol*. Pinhan Yayıncılık.

Portes, A. ve Zhou, M. (1993). The new second generation. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 530, 74–96.

Richmond, A. H. (1993). Reactive migration: Sociological perspectives on refugee movements. *Journal of Refugee Studies*, 6(1), 7–25. <https://doi.org/10.1093/jrs/6.1.7>

Silove, D. (1999). The psychosocial effects of torture, mass human rights violations, and refugee trauma: Toward an integrated conceptual framework. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 187(4), 200–207. <https://doi.org/10.1097/00005053-199904000-00002>

Sluzki, C. E. (1979). Migration and family conflict. *Family Process*, 18(4), 379–390. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1979.00379.x>

Taylor, C. (1994). *Multiculturalism: Examining the politics of recognition*. Princeton University Press.

Toros, A. (2008). *Göç*. Ankara: Global Strateji Enstitüsü Yayınları.

Tümertekin, E. ve Özgüç, N. (2004). *Beşeri coğrafya: İnsan, kültür, mekân*. Çantay.

Türk Dil Kurumu. (2026). *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim tarihi: 5 Haziran 2026 tarihinde <https://sozluk.gov.tr> adresinden erişilmiştir.

Türkiye Cumhuriyeti. (2013). *6458 sayılı Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu*. Resmî Gazete (Sayı: 28615).

YUKK. (2013). *6458 sayılı Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu*. Türkiye Cumhuriyeti Resmî Gazete.

Zangwill, I. (2017). *The melting-pot*. Broadview Press.

GÖRSELLER

Görsel 1: Pinterest kullanıcısı. (t.y.). *Pinterest görseli* [Pinterest pini]. Pinterest.
<https://tr.pinterest.com/pin/197102921186043928/>

Görsel 2: GPinterest kullanıcısı. (t.y.). *Pinterest görseli* [Pinterest pini]. Pinterest.
<https://tr.pinterest.com/pin/17240411070490236/>

Görsel 3: GPinterest kullanıcısı. (t.y.). *Pinterest görseli* [Pinterest pini]. Pinterest.
<https://tr.pinterest.com/pin/17240411070490236/>

Görsel 4: Pinterest kullanıcısı (t.y.). *Pinterest görseli* [Pinterest pini]. Pinterest.
<https://tr.pinterest.com/pin/3870349675486634/>

GÖÇ SONRASI YAŞAMDA MÜLTECİLERİN DAMGALANMA VE AYRIMCILIK DENEYİMLERİ: OKUL, İŞ VE SOSYAL HAYATA PSİKOLOJİK BİR BAKIŞ

Yazar: Şevval ÖZDEMİR

Öz

Bu derleme, mültecilerin göç sonrası süreçte karşılaştıkları damgalanma (stigma) ve ayrımcılık deneyimlerini psikolojik bir perspektiften incelemeyi amaçlamaktadır. Modern literatür, mültecilik deneyiminin sadece hukuki bir statü değil, aynı zamanda bireyin kimliğini ve ruh sağlığını derinden etkileyen öznel bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda okul ortamlarındaki dışlanma süreçleri, sosyal hayattaki görünmezlik stratejileri ve kurumsal yapılardaki cinsiyetlendirilmiş engeller bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Yapılan literatür taraması, mültecilere yönelik damgalanmanın sadece bireysel refahı düşürmekle kalmadığını, aynı zamanda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve diğer ruhsal sorunların iyileşme sürecini de baltaladığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, damgalanma ile mücadelenin hem eğitim sistemlerinde hem de sosyal hizmet uygulamalarında sosyo-ekolojik bir yaklaşımla ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Mülteciler, damgalanma (stigma), ruh sağlığı, ayrımcılık, sosyo-ekolojik perspektif.*

Giriş

Günümüzde zorunlu göç hareketleri, mültecileri sadece fiziksel bir yer değişikliğine değil, aynı zamanda karmaşık psikolojik ve sosyal yeniden inşa süreçlerine zorlamaktadır. Mülteci olma deneyimi, Pearlman (2018) tarafından ifade edildiği üzere, belirli bir ‘insan tipi’ olmaktan ziyade, zamanla de-

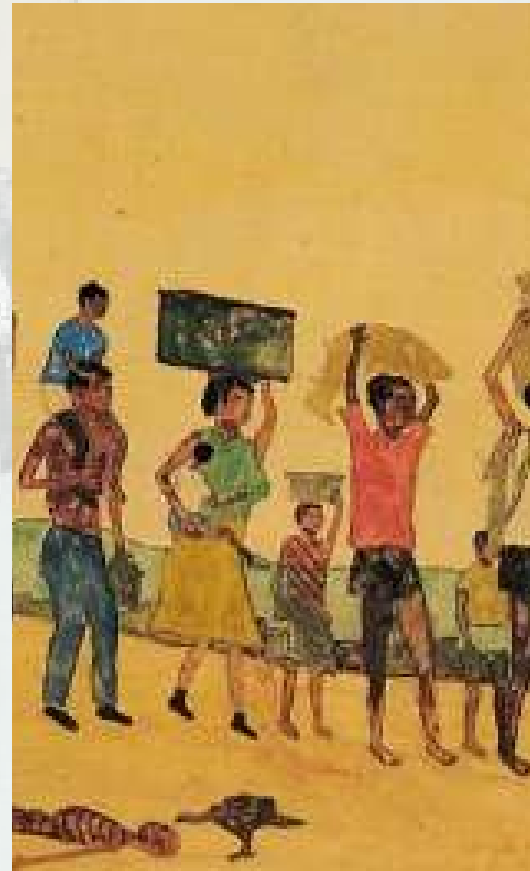


(Görsel 1)

gişen ve kişinin geçmişiyle olan sürekliliğini koparan öznel bir durumdur. Ancak bu öznel süreç, ev sahibi toplumlardaki önyargılar ve yapısal engellerle birleştiğinde mülteciler için ağır bir 'damgalanma' (stigma) yüküne dönüşebilmektedir. Bu damgalanma, mültecilerin okulda, sosyal hayatta ve iş yaşamında karşılaştıkları psikolojik engellerin temelini oluşturmaktadır.

Mültecilerin ruh sağlığı üzerindeki baskı, sadece göç öncesi travmalardan değil, aynı zamanda göç sonrası yerleşme süreçlerindeki yabancı düşmanlığı (xenophobia) ve ayrımcılıktan beslenmektedir (Sim, 2016). Özellikle okul ortamları, mülteci çocuklar için hem bir koruyucu faktör hem de bir dışlanma alanı olabilmektedir. Damaschke-Deitrick ve Wiseman (2021), eğitimin mülteciler için bir 'her derde deva' (panacea) olarak görüldüğünü ancak eğitim sistemlerinin bu çocukların özel ihtiyaçlarını karşılamada ve sosyal entegrasyonu sağlamada çoğu zaman yetersiz kaldığını belirtmektedir. Sullivan ve Simonson (2016), mülteci gençlerin sosyal-duygusal refahının okul temelli müdahalelerle desteklenmesi gerektiğini, aksi takdirde okulun damgalanma duygusunu pekiştiren bir ortama dönüşebileceğini vurgulamaktadır. Nitekim Kanada'da yapılan çalışmalar, mülteci gençlerin ruh sağlığı sorunlarının göç ettikten sonraki ilk yıllarda, yerli akranlarına kıyasla daha yüksek olduğunu ve bu durumun sosyal dışlanma ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir (Guruge ve Butt, 2015; Fazel ve Stein, 2003).

Sosyal hayatta mülteciler, 'mülteci' etiketinin getirdiği toplumsal yükten kaçınmak için bazen 'stratejik görünmezlik' yöntemini benimsemektedirler (Haile, 2020). Bu durum, bireyin sesini duyurma çabası ile toplumda kabul görme arzusu arasındaki psikolojik çatışmayı yansıtmaktadır. Fozdar ve Torezani (2008) tarafından yapılan araştırma, mültecilerin algıladığı ayrımcılığın onların genel yaşam doyumunu ve iyi oluş hallerini (well-being) sistematik olarak düşürdüğünü kanıtlamaktadır. Özellikle Müslüman mülteci grupları özelinde, dini kimlik ile ruh sağlığı hizmetlerine erişim arasındaki ilişki, toplumsal damgalanmanın bir sonucu olarak daha da karmaşıklaşmaktadır (Rondelez ve ark., 2017).



(Görsel 2)

Mültecilere yönelik bu damgalama süreçleri toplumsal cinsiyetten de bağımsız değildir. Chantler (2012), sığınmacı kadınların hem mülteci statüleri hem de toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle katmanlı bir ayrımcılığa maruz kaldıklarını ve bu durumun sosyal hizmet uygulamalarında genellikle göz ardı edildiğini belirtmektedir. Damgalanma, sadece bireysel bir algı değil, aynı zamanda kurumların ve toplumun mültecileri nasıl 'etiketlediği' ile ilgili politik bir süreçtir (Chantler, 2012).

Bu derleme, mültecilerin farklı yaşam alanlarında karşılaştıkları damgalanma süreçlerini psikolojik bir çerçevede analiz ederek, bu damgalanma döngüsünün nasıl kırılabileceğine dair bir literatür sentezi sunmayı amaçlamaktadır.

Okul Ortamında Damgalanma ve Eğitim Sistemindeki Psikolojik Bariyerler

Eğitim, mülteci gençlerin ve ailelerinin yeni topluluklarına sorunsuz bir şekilde geçiş yapmalarını sağlayan evrensel bir panzehir (panacea) olarak sunulmaktadır (Damaschke-Deitrick ve Wiseman, 2021). Ancak eğitim sistemleri ve öğretmenler mülteci öğrencilerin geçmiş travmaları, kimlik karmaşaları ve dil öğrenim süreçlerinin (TIDAL) kesişiminden doğan benzersiz psikolojik ihtiyaçlarına çoğu zaman hazırlıklı değildir. Yapılan ampirik araştırmalar, okul çağındaki mülteci çocukların akranlarına kıyasla çok daha yüksek oranlarda psikolojik rahatsızlık riski taşıdığını göstermektedir (Fazel ve Stein, 2003). Örneğin, Birleşik Krallık'taki okullarda yapılan bir çalışmada, mülteci çocukların %27'sinin klinik düzeyde psikolojik rahatsızlık kriterlerini karşıladığı ve bu oranın ulusal ortalamanın üç katı olduğu belirlenmiştir (Fazel ve Stein, 2003). Bu çocuklarda özellikle duygusal semptomlar, akran problemleri ve hiperaktivite gibi uyum sorunları baş göstermektedir. Benzer şekilde, mülteci gençlerin göç sonrası okul ortamlarında maruz kaldıkları grup içi ve grup dışı çatışmalar ile ayrımcılık deneyimleri, mülteci gençlerin çok daha fazla duygusal problem bildirmesine yol açmaktadır (Damaschke-Deitrick ve Wiseman, 2021).

Okullarda mülteci gençlerin bu psikolojik zorluklarla ve damgalanmayla başa çıkabilmesi için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve yaratıcı ifade (müzik, drama, yazı) gibi çeşitli okul temelli müdahaleler uygulanmaktadır (Sullivan ve Simonson, 2016). Ancak bu müdahalelerin psikolojik sonuçları her zaman tekdüze değildir. Buna karşılık, mülteci gençlerin kendi göç ve kimlik hikayelerini canlandırdıkları drama atölyeleri, çocukların doğrudan psikolojik semptomla-

rını azaltmasa bile, damgalanmanın yarattığı toplumsal işlevsizlik ve arkadaşlık ilişkilerindeki tıkanıklık hissini (perceived impairment) hafifletmede önemli bir psikolojik konfor sağlamaktadır (Sullivan ve Simonson, 2016).

İş Yaşamı ve Emek Piyasasında Damgalanma: Mesleki Kimlik Kaybı ve Yapısal Damgalanma

İş yeri ve emek piyasası, mültecilerin yüksek düzeyde beşeri sermayeye ve iş deneyimine sahip olsalar bile hem kişisel hem de kurumsal damgalanmayla en yoğun karşılaştıkları alanlardan biridir. Avustralya'da yürütülen bir araştırma, mültecilerin %62'sinin iş bulmada sistematik zorluklar yaşadığını, yaklaşık yarısının (%46.7) ise aksanları, yabancı isimleri, dil yetenekleri veya fiziksel görünüşleri nedeniyle iş piyasasında doğrudan ayrımcılığa uğradığını ortaya koymaktadır (Fozdar ve Torezani, 2008). Özellikle Orta Doğu ve Afrika kökenli mülteciler, ten renkleri veya dini giyim kuşamları nedeniyle 'fiziksel olarak görünür farklılıkları' (visible difference) üzerinden açık veya örtük bir damgalanmaya maruz kalmakta, bu da mültecileri iş yerlerinde kendilerini 'çift kat daha fazla kanıtlamak' zorunda hissettikleri psikolojik bir baskı altına sokmaktadır (Fozdar ve Torezani, 2008).

Ekonomik alandaki bu damgalanma ve statü kaybı, mültecilerin 'mülteci olma' (becoming a refugee) psikolojik süreçlerini doğrudan tetiklemektedir (Pearlman, 2018). Suriyeli mültecilerle yapılan görüşmeler, bireyin göç sonrası mesleki kimliğini ne derece koruyabildiğinin mültecilik damgasını aşmada kritik olduğunu göstermektedir (Pearlman, 2018). Örneğin, yeni toplumda doktorluk mesleğini icra etmeyi başaran bir mülteci kendini mülteci etiketinden ziyade profesyonel kimliğiyle tanımlayabilirken aksanı ve diplomalarının tanınmaması nedeniyle öğretmenlik yapamayan ve iş piyasasından dışlanan bir mülteci ise tamamen evine kapanarak 'mülteci' etiketini kendisini, devleti ve toplumu gören tek psikolojik merceğe haline getirmektedir (Pearlman, 2018). Devletlerin katı sığınmacı politikaları da bu psikolojik yıkımı ve damgalamayı derinleştirmektedir. Örneğin Birleşik Krallık'ta sığınmacılara uygulanan çalışma yasakları, mültecileri yoksulluk sınırının altında eşit olmayan bir refah



(Görsel 3)

desteğiyle yaşamaya zorlamakta, mültecilerin topluma üretken bireyler olarak katılımını engelleyerek onların medyada ve kamuda 'sahte sığınmacı' veya 'suçlu' olarak damgalanmalarına zemin hazırlamaktadır (Chantler, 2012).

Sosyal Hayatta Damgalanma: Stratejik Görünmezlik ve Kültürel Farklılık Mantığı

Mülteciler günlük sosyal hayatta, ev sahibi toplumun ve medyanın kendilerine yüklediği tek boyutlu, önyargılı ve kalıplaşmış "mülteci" imajının getirdiği psikolojik yükten kaçınmak için 'stratejik görünmezlik' (strategic invisibility) yöntemini bir direnç ve savunma mekanizması olarak kullanırlar (Haile, 2020). Kurumsal ve bürokratik etiketleme süreçleri mültecileri zaman içinde dondurarak onları sadece 'mağduriyet' ya da 'kriminalize edilmiş' kalıpyargılar (stereotipler) üzerinden hiper-görünür (hyper-visible) kılarken, bireyler günlük sosyal etkileşimlerde kendilerini korumak, yargılayıcı bakışlardan kaçınmak ve bir nebze olsun 'normallik' hissi yaşayabilmek için mülteci kimliklerini gizlemeyi ve görünmez kalmayı tercih etmektedir (Haile, 2020). Bu mülteciler için mültecilik deneyimi, tamamen yok olmamakta, sadece toplumsal dışlanma korkusu nedeniyle kamusal alandan çekilerek güvenli topluluk alanlarında ve özel hayatın mahremiyetinde yaşatılmaktadır.

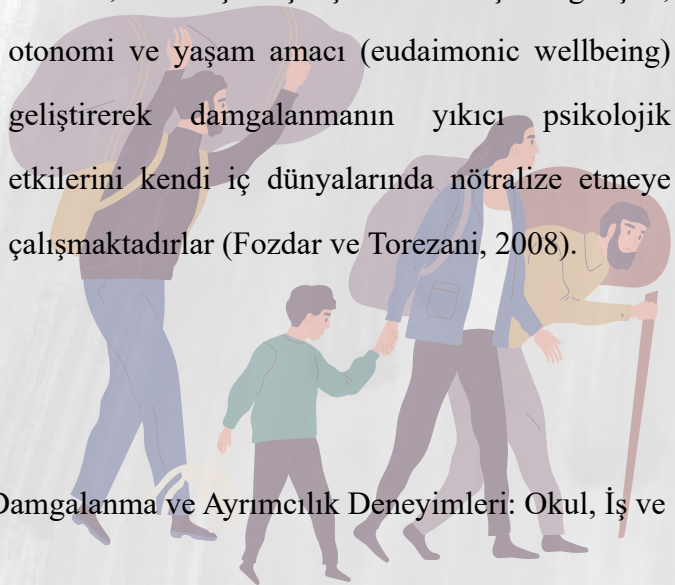
Sosyal hayattaki damgalanma süreçleri, ironik bir şekilde mültecilere hizmet veren yerel ruh sağlığı uzmanlarının mültecilere yaklaşımındaki 'kültürel farklılık mantığı' (logic of cultural difference) üzerinden de yeniden üretilebilmektedir (Rondelez ve ark., 2017). Ghent'teki ruh sağlığı çalışanlarıyla yapılan bir araştırma, uzmanların mültecileri (özellikle diasporik Müslüman mültecileri) sıklıkla kendi bedenleri ve ruh sağlıkları hakkında bilgisiz batı tıbbi nosyonlarından uzak, aşırı panik ve batıl inançlara eğilimli öznel olarak kurguladıklarını göstermektedir (Rondelez ve ark., 2017). Bu oryantalist ve etnosentrik bakış açısı, mültecilerin yaşadığı psikolojik sıkıntıları yapısal eşitsizlikler veya maruz kaldıkları ırkçılık yerine tamamen farklı ve geri bir kültüre indirgemektedir (Rondelez ve ark., 2017). Bunun bir uzantısı olarak, mülteci topluluklarındaki kamusal dedikodu baskısı, itibar kaybı endişesi ve 'ruh hastası olarak etiketlenmekten kaçınma' (label avoidance) dürtüsü, damgalanma korkusunu büyütürken mültecilerin resmi ruh sağlığı hizmetlerine başvurmasını engellemekte ve onları sosyal hayatta daha derin bir izolasyona sürüklemektedir (Rondelez ve ark., 2017).

Genel ve Psikolojik Açıdan Damgalanma: Ruh Sağlığına Yönelik Stigma ve Paradoksal Başa Çıkma

Genel anlamda toplumsal damgalanma, mültecilere yönelik sosyal mesafeyi büyütürken onu, akıl hastalıklarının ve psikolojik çöküşün en büyük tetikleyicilerinden biri haline getirmektedir. Almanya'da sığınma merkezlerindeki her beş mülteci çocuktan birinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) hastası olmasına rağmen, mülteci merkezlerindeki çocukların yalnızca %4'ünün ruh sağlığı desteği alabilmesi, akıl hastalıklarına yönelik toplumsal damgalamanın ve mültecilerin maruz kaldığı sosyal izolasyonun ne derece yıkıcı olduğunu kanıtlamaktadır (Sim, 2016). Kadın mülteciler ise, göç yollarında ve savaş bölgelerinde maruz kaldıkları cinsel şiddet ve tecavüz gibi ağır travmalara maruz kalmaktadır (Chantler, 2012). Ayrıca kadınlar, yerleştikleri ülkelerde sığınma politikalarının görünmez kılınan yapısı ve katmanlı cinsiyetçi önyargılar nedeniyle genel ve psikolojik damgalanmaya karşı çok daha savunmasız ve güvensiz bir ko-

numda bırakılmaktadırlar (Chantler, 2012).

Mültecilerin maruz kaldığı tüm bu yoğun kurumsal ve toplumsal damgalanmaya rağmen, mülteci iyi oluş (well-being) haritalarında şaşırtıcı bir psikolojik paradoks gözlenmektedir. Yapılan ampirik çalışmalarda, mültecilerin günlük hayatta ve iş piyasasında yüksek düzeyde ayrımcılık bildirmelerine rağmen genel yaşam doyumlarının ve psikolojik esnekliklerinin (resilience) beklenenden daha yüksek çıkması, 'görelî memnuniyet (relative gratification)' teorisiyle açıklanmaktadır (Fozdar ve Torezani, 2008). Mülteciler maruz kaldıkları damgalamayı rasyonalize ederken mevcut durumlarını ev sahibi toplumun konforuyla değil, geride bıraktıkları savaş bölgeleri, ölüm tehditleri veya mülteci kamplarındaki ağır koşullarla kıyaslamakta ve güvenli bir ülkede bulunuyor olmayı psikolojik bir tatmin kaynağı olarak görmektedirler (Fozdar ve Torezani, 2008). Dahası, mülteciler (özellikle eğitilmiş mülteci grupları) bu damgalanmayı kişisel bir yetersizlik olarak kabul etmek yerine kurumsal pazardaki kaçınılmaz engeller olarak rasyonalize etmekte, daha çok çalışarak ve kişisel gelişim, otonomi ve yaşam amacı (eudaimonic wellbeing) geliştirerek damgalanmanın yıkıcı psikolojik etkilerini kendi iç dünyalarında nötralize etmeye çalışmaktadırlar (Fozdar ve Torezani, 2008).



Sonuç

Mültecilerin okulda, iş yerinde, sosyal hayatta ve genel toplumsal alanlarda karşılaştıkları damgalanma (stigma) süreçleri, onların göç sonrası psikolojik uyumlarını doğrudan tehdit eden çok boyutlu bir bariyerdir. Okul ortamlarındaki yapısal yetersizlikler, iş piyasasındaki mesleki statü kayıpları ve sosyal hayattaki kurumsal önyargılar, bahsedildiği üzere mültecileri katmanlı bir damgalanma döngüsüne sokmaktadır.

Mülteciler, göçün yarattığı bu psikolojik baskıyla mücadele etmek için "stratejik görünmezlik" ve 'görelî memnuniyet' gibi paradoksal savunma ve rasyonalizasyon mekanizmaları geliştirerek yüksek bir psikolojik esneklik (resilience) sergileseler de bu durum yapısal damgalanmanın uzun vadeli etkilerini tamamen ortadan kaldırmamaktadır. Sonuç olarak, mülteci ruh sağlığının korunması ve damgalanmanın önlenmesi, eğitim, sağlık ve sosyal politika sektörlerinin çok sektörlü bir iş birliği içinde çalışmasını, eğitimcilerin ve sağlık uzmanlarının mültecilerin benzersiz psikolojik ihtiyaçları (TIDAL) konusunda profesyonel olarak eğitilmesini ve ev sahibi toplumların tek tip etiketleme pratiklerinden vazgeçerek daha kapsayıcı bir yaklaşım benimsemesini zorunlu kılmaktadır.

KAYNAKÇA

Chantler, K. (2012). Gender, asylum seekers and mental distress: Challenges for mental health social work. *The British Journal of Social Work*, 42(2), 318–334. <http://www.jstor.org/stable/43771637>

Damaschke-Deitrick, L. ve Wiseman, A. W. (2021). Migration, refugees, and education: Challenges and opportunities. A. Wilmers & S. Jornitz (Eds.), *International perspectives on school settings, education policy and digital strategies: A transatlantic discourse in education research* içinde (1st ed., ss . 95–109). Verlag Barbara Budrich. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1gbrzf4.8>

Rondelez E. S., Bracke, S., Roets, G., Vandekinderen, C. ve Bracke, P. (2017). Diasporic Muslims, mental health, and subjectivity: Perspectives and experiences of mental health care professionals in Ghent. DiGeSt. *Journal of Diversity and Gender Studies*, 4(1), 63–84. <https://doi.org/10.11116/digest.4.1.4>

Fazel, M. ve Stein, A. (2003). Mental health of refugee children: Comparative study. *BMJ: British Medical Journal*, 327(7407), 134–134. <http://www.jstor.org/stable/25455025>

Fozdar, F. ve Torezani, S. (2008). Discrimination and well-being: Perceptions of refugees in Western Australia. *The International Migration Review*, 42(1), 30–63. <http://www.jstor.org/stable/27645715>

Haile, S. (2020). Voices to be heard?: Reflections on refugees, strategic invisibility and the politics of voice. E. Fiddian-Qasmiyeh (Ed.), *Refuge in a moving world: Tracing refugee and migrant journeys across disciplines* içinde (s. 32–40). UCL Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv13xprtw.9>

Pearlman, W. (2018). Becoming a refugee: Reflections on self-understandings of displacement from the Syrian case. *Review of Middle East Studies*, 52(2), 299–309. <https://www.jstor.org/stable/26562584>

Guruge, S. ve Butt, H. (2015). A scoping review of mental health issues and concerns among immigrant and refugee youth in Canada: Looking back, moving forward. *Canadian Journal of Public Health Revue Canadienne de Santé Publique*, 106(2), e72–e78. <https://www.jstor.org/stable/canajpublheal.106.2.0e72>

Sim, R. (2016). Into the mind of the refugee: Unpacking modern refugee mental health. *Harvard International Review*, 37(4), 46–48. <http://www.jstor.org/stable/26445618>

Sullivan, A. L. ve Simonson, G. R. (2016). A Systematic Review of School-Based Social-Emotional Interventions for Refugee and War-Traumatized Youth. *Review of Educational Research*, 86(2), 503-530.

GÖRSELLER

Görsel 1: Pinterest. (n.d.). *Untitled image* [Pin].

Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/13088655160543508/>

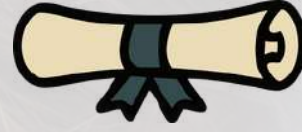
Görsel 2: Pinterest. (n.d.). *Untitled image* [Pin].

Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/322148179576453159/>

Görsel 3: Pinterest. (n.d.). *Untitled image* [Pin].

Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/636837203639668271/>

GÖÇMEN VE MÜLTECİ ÇOCUKLARDA EĞİTİM



Yazar: Psikolog Ayça Özaydın

Öz

Başka bir ülkeye göç eden göçmen veya mülteci statüsünde bulunan çocukların eğitim bağlamında değerlendirilmeye alınması hem psikolojik hem sosyolojik öneme sahiptir. Bu noktada okul bağlamındaki problemleri anlayabilmek okul çağı çocuklarının psikolojik uyum süreçlerine katkıda bulunabilmek veya kültürel psikoloji ve eğitim psikolojisi bağlamında ele alınabilecek birçok değerli konunun müdahale aşamalarına katkı sunabilmesi açısından önemlidir. Bu derleme kapsamında Türkiye bağlamında göçmen ve mülteci çocukların eğitimi ile birlikte batı toplumlarında, özellikle Amerika'da, yürütülen çalışmalar incelenecektir.

Anahtar Kelimeler: *Mülteci eğitimi, okul bağlamında mülteciler, eğitim psikolojisi*

Giriş

Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün (OECD) (2023) verilerine göre hem Batı Avrupa'da hem de ana dili İngilizce olan ülkelerde 15 yaş göçmen öğrencilerin oranı %15 ile %35 arasında değişmektedir (akt. Alieva ve ark., 2024). Nitekim düşünüldüğünde Amerika Birleşik Devletleri'nin çok kültürlü bir zeminde nüfuslanması bu verileri doğrulayıcı nitelikte algılanabilir. Bu argümanı destekleyici bir görüş olarak Portes ve MacLeod (1996), 1960'ların ortalarından itibaren Amerika'ya yoğun bir göç dalgası olduğunu; bu göç dalgası se-



(Görsel 1)



(Görsel 2)

bebiyle artan okul popülasyonu olduğuna değinmektedir. Günümüzde de Avrupa Birliği ülkelerine çocukların başvurma sayısı göze çarpmaktadır. Yine Avrupa Birliği (2026) verilerine göre ebeveyni olmadan ilk kez sığınma başvurusunda bulunan çocukların oranı %13.3 olarak bulgulanmış; 2014-2025 dönemini kapsayan yıllar içerisindeyse sığınma talebinin kabul edilmesi reşit olmayan bireylerin yetişkinlere kıyasla daha fazla olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, Avrupa Birliği'nin (2026) ve Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün (2023) verileri ışığında özellikle batı ülkelerine bir göç dalgasının yaygın olduğu söylenebilir. Bu durum, yerli

halk içerisinde göçmen aile sayısını artırmakta, ailelerin çocuklarının temel ihtiyaçlarını önemli kılmaktadır. Burada atlanmaması gereken unsur göçmen ve mülteci gençlerin ihtiyaçlarının çok boyutlu olmasıdır (Earnest ve ark., 2010). Bu nedenle ebeveynler, eğitim kurumları, hizmet merkezleri ve topluluklar koordineli bir şekilde ilerlemelidir (Earnest ve ark., 2010). Çünkü özellikle okullar/eğitim kurumları mülteci aileler ve çocukları için güçlü bir yerde yer almaktadır (Bond ve ark., 2007). Ancak değinildiği üzere dünya üzerinde görmezden gelinemeyecek oranda göçmen ve mülteci çocuk yer almasına rağmen, çocukla-

rın eğitimi ise ihmal edilmektedir (Portes ve MacLeod, 1996). Bu tutumsa oldukça negatiftir çünkü bilinmektedir ki mülteci öğrencilerin okul performansı, diğer öğrencilere nazaran daha düşüktür (Marks, 2005).

► Suriyeli Mülteci Çocukların Eğitime Duyduğu İhtiyaç

Savaştan önce Suriye'nin ilkökul eğitiminde ve ortaokul süreçlerinde başarılı bir eğitim vermekteydi (akt. Sirin ve Rogers-Sirin, 2015). Ancak bu başarı öyküsü savaşın başlamasıyla birlikte, 2014-2015 eğitim öğretim yılı verilerine göre, öğrencilerin %51 kadarının okula gidememesi



(Görsel 3)

“ *Bu veriler değerlendirildiğinde, 2014 yılında Suriye’de okula kayıtlı olan çocukların sayısı dünyadaki ikinci en düşük okula kayıtlı çocuk sayısını işaret etmektedir (akt. Sirin ve Rogers-Sirin, 2015).* ”



(Görsel 4)

ile sonlanmıştır (akt. Sirin ve Rogers-Sirin, 2015). Ek olarak, savaştan en çok etkilenen bölgelerde, yaklaşık %74 kadar çocuk bölge okullarına kayıtlı görünmemektedir (akt. Sirin ve Rogers-Sirin, 2015). Suriyeli öğrenciler eğitim sistemlerindeki bu aksamalar nedeniyle kamplara vardıkları

zaman halihazırda dezavantajlı bir konumda eğitimlerine başlamaktadır (Sirin ve Rogers-Sirin, 2015). Ayrıca yaşanan travmatik durumlar çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini etkileyebilmekte, akademik süreçlerde zorlantıların yaşanma ihtimalini arttırmaktadır (Fraine ve McDade, 2009). Eğitimde geride kalan öğrenciler için ikinci bir dil edinimi ayrıca zorlayıcı bir faktördür (Robertson ve ark., 2010). Ancak tekrar edilmesinde fayda vardır, memleketlerinden zorla ayrılmak zorunda bırakılan bireyler için eğitim güvenli,



(Görsel 5)

istikrarlı bir gelecek yaratmak için adeta tutunacak bir dal haline gelmektedir. Diğer bir taraftan, mülteci çocukların ilk sığındıkları ülkede okula erişimleri zor olabilmektedir (Sirin ve Rogers-Sirin, 2015). Örneğin, 2015 yılının verileri ışığında, Lübnan hükümetinin sunduğu imkanlara rağmen eğitim çağındaki Suriyeli 15-24 yaş arasındaki gençlerin yalnızca %6 kadar azınlık bir grubunun eğitim aldığı bilinmektedir (United Nations, 2015). Ayrıca okullaşma sürecinde Suriyeli kız çocukları oğlan çocuklarına göre daha dezavantajlıdır (Sirin ve Rogers-Sirin, 2015). Örneğin 15-18 yaş arası kız çocuklarının %91 kadar büyük bir oranı 2014 yılında okullaşma sürecine dahil olmamıştır (UNHCR, 2014). Okullaşmaya dahil olmayan kız çocukları birçok olumsuz faktör ile yüzleşmek durumunda kalmaktadır (Sirin ve Rogers-Sirin, 2015). Örneğin, kız çocukları erken evliliklere ve cinsel istismara açık hale gelmektedir (Sirin ve Rogers-Sirin, 2015). Sonuç olarak, mülteci çocukların okullaşma sürecine dahil olmaları ne kadar önemli olsa da bu süreçte aksamaların görüldüğü ve çocukların süreçten mahrum kaldığı görülmektedir.



Mülteci Çocukların Eğitim Çıktılarındaki Farklılıkları

Amerika'daki Hispanik öğrenciler fen bilimleri, matematik ve okuma gibi derslerden yerli bireylere göre düşük performans göstermekte; Asyalı ve Pasifikli öğrenciler ise beyazlardan genel düzeyde performansları düşük bulgulanmıştır (Campbell ve ark., 2000; NAEP, 2003a ; NAEP, 2003b). Ayrıca Birleşik Krallık, Avustralya ve Kanada gibi ülkelerde göçmen öğrencilerin ana akımdan gelme öğrencilere kıyasla daha düşük eğitim çıktıları mevcuttur (Gillborn ve Gipps, 1996; Sammons, 1995; Shamaı, 1992). Diğer bir taraftansa, eğitim adeta göçmen aileler tarafından sosyal bir ilerleme olarak görmektedir (Levels ve Dronkers, 2008). Göçmen ailelerin kurulu bir düzeni geride bıraktıkları düşünüldüğünde yüksek eğitimlerini tamamlayan bireylerin yüksek maaşlı işlerde çalışabileceği ve ailelerinin sosyal statüsünü yükseltebilecekleri düşünülmektedir (Levels ve Dronkers, 2008; Marks, 2005).

Araştırma bulgularına göre, mültecilerde durumun daha entegrasyona dayalı olarak görülebileceği yorumu yapılabilir (akt. Prior ve Niesz, 2015). Ayrıca, verilen eğitimlerin rolünü inceleyen araştırma bulguları, eğitimin çocuklarda normallik duygusunu kazandırdığı, yerel halk ile teması kolaylaştırdığı, özgüven den artış yarattığı ve sosyal-psikolojik-entelektüel gelişimi desteklediğini göstermiştir (akt. Prior ve Niesz, 2015). Örneğin Gibson (1997) göçmenlerin yeni bağlamdaki normlara uyum sağlama başarısının göç sebepleri, menşe toplum ve yerleşim toplumu gibi faktörleri içerdiğine değinmektedir. Bunların yanı sıra, mültecinin demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim geçmişi, ekonomik durum) ve irtica edilen ülkeden aldığı destek de adaptasyonu etkilemektedir (Prior ve Niesz, 2015). Örneğin mülteci çocuğun ebeveynleri ve yeni toplumdaki bireylerin tutumu adaptasyonu ketleyici veya teşvik edici bir noktada yer alabilir (Ascher, 1985; Delgado-Gaitan, 1994; Portes ve Rumbaut, 2001). Ayrıca mülteci çocukların eğitim bağlamında entegrasyonu ebeveyn katılıma da bağlı görünmektedir (Prior ve Niesz, 2015).

Sonuç

Ülkelerinden göç etmek durumunda kalan veya sığınma talebinde bulunarak göçmen olarak başka bir ülkeye yerleşen aileler son yıllardaki savaş, ekonomik dezavantajlar, hastalıklar gibi olumsuz yaşanan deneyimlerinden dolayı artmıştır. Tüm bu göç dalgasından en çok çocukların eğitim yaşantıları etkilenmektedir. Ancak derleme içerisinde çokça vurgulandığı üzere bu durum riske atılamayacak kadar önemlidir. Nitekim çocukların normalleşme, sosyal hayata katılımı gibi faktörleri eğitim desteklediği gibi; sosyal hayatın devamı ve yeni ülkeye entegrasyon için de önemlidir. Ancak yerel toplumun normlarına ve diline entegrasyon görüldüğü kadar kolay değildir. Buna eşliken, bireyler var olan dilini ve kültürünü de korumak, sivil hakları için savaş vermek de isteyebilmektedir. Bu noktada çocukların eğitimlerinde aksamalar olabilmektedir. Eğitimde aksamadan en çok muzdarip olan grubun mülteci gruplar içerisinde de dezavantajlı kalan gruplar (örn. kız çocukları) olduğu bir başka bulgudur. Ek olarak, ikinci bir dilde eğitim alıyor olmanın eğitim çıktılarında da mülteci ve göçmen çocuklarda bazı dezavantajlar yarattığı söylenebilir. Sonuç olarak, mülteci grupları kabul eden ev sahibi ülkelerin buradaki bulgulara duyarlı davranmaları, eğitim sistemini mülteci bireylere hassasiyet göstererek yeniden hazırlanmasını gerektirebilir. Uygulamada, rehber öğretmenler ve kanunun yapıcılar için bu hassasiyet önemli olmalıdır.





KAYNAKÇA

Alieva, A., Hildebrand, V. A. ve Van Kerm, P. (2024). The progression of achievement gap between immigrant and native-born students from primary to secondary education. *Research in Social Stratification and Mobility*, 92, 100961. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2024.100961>

Ascher, C. (1985). The social and psychological adjustment of Southeast Asian refugees. *Urban Review*, 17(2), 147–152.

Bond, L., Giddens, A., Cosentino, A., Cook, M., Hoban, P., Haynes, A., Scaffidi, L., Dimovski, M., Cini, E. ve Glover, S. (2007). Changing cultures: enhancing mental health and wellbeing of refugee young people through education and training. *Promotion and Education*, 14(3), 143–149. <https://doi.org/10.1177/175797590701400302>

Campbell, J. R., Hombo, C. M., & Mazzeo, J. (2000). NAEP 1999 Trends in Academic Progress: Three Decades of Student. *Education Statistics Quarterly*, 2(4), 31.

Delgado-Gaitan, C. (1994). Russian refugee families: Accommodating aspirations through education. *Anthropology & Education Quarterly*, 25(2), 137–155.

Earnest, J., Joyce, A., De Mori, G. ve Silvagni, G. (2010). Are Universities Responding to the Needs of Students from Refugee Backgrounds? *Australian Journal of Education*, 54(2), 155–174. <https://doi.org/10.1177/000494411005400204>

Fraine, N. ve McDade R. (2009). “Reducing Bias in Psychometric Assessment of Culturally and Linguistically Diverse Students from Refugee Backgrounds in Australian Schools: A Process Approach,” *Australian Psychologist*, 44(1), 16–26.



Gibson, M. A. (1997). Complicating the immigrant/involuntary minority typology. *Anthropology and Education Quarterly*, 28(3), 431–454.

Gillborn, D. ve Gipps, C. V. (1996). Recent research on the achievements of ethnic minority pupils. (No Title).

Hamilton, R. (2004). Schools, teachers and education of refugee children. R. Hamilton & D. Moore (Eds.), *Educational interventions for refugee children: Theoretical perspectives and implementing best practice* içinde (ss. 83-96). New York, NY: RoutledgeFalmer

Levels, M. ve Dronkers, J. (2008). Educational performance of native and immigrant children from various countries of origin. *Ethnic and Racial Studies*, 31(8), 1404-1425.

Marks, G. N. (2005). Accounting for immigrant non-immigrant differences in reading and mathematics in twenty countries. *Ethnic and Racial Studies*, 28(5), 925-946

NAEP. (2003a). 'Ulusun Karnesi: 2003 Matematik Öne Çıkan Noktaları' *Ulusal Eğitim Performansı Değerlendirmesi'nde*. Washington, DC: Ulusal Eğitim İstatistikleri Merkezi

NAEP. (2003b). “Ulusun Karnesi: 2003 Okuma Öne Çıkanları”. *Ulusal Eğitim Performansı Değerlendirmesi* içinde, Washington, DC: Ulusal Eğitim İstatistikleri Merkezi.

Prior, M. ve Niesz, T. (2015). Refugee Children’s adaptation to American early Childhood classrooms: A narrative inquiry. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2013.1518>

Portes, A. ve MacLeod, D. (1996). Educational progress of children of immigrants: The roles of class, ethnicity, and school context. *Sociology of Education*, 255-275. <https://doi.org/10.2307/2112714>



Robertson, K., Lafond, S. ve Romah, J.(2010). Students with Interrupted Formal Education (New York: Advocates for Children of New York, 2010). 8 Haziran 2026 tarihinde <https://advocatesforchildren.org/policy-resource/students-with-interrupted-formal-education/> adresinden alınmıştır.

Sammons, P. (1995). Gender, ethnic and socio-economic differences in attainment and progress: a longitudinal analysis of student achievement over 9 years. *British Educational Research Journal*, 21(4), 465-485.

Shamai, S. (1992). Ethnicity and educational achievement in Canada--1941-1981. *Canadian Ethnic Studies*, 24(1).

Sirin, S. R. ve Rogers-Sirin, L. (2015). *The educational and mental health needs of Syrian refugee children* (s. 13). Washington, DC: Migration Policy Institute.

UNHCR. (2014). *Situation Analysis of Youth in Lebanon affected by the Syrian crises*. 18 Haziran tarihinde <https://data.unhcr.org/en/documents/details/41561> adresinden alınmıştır.

United Nations. (2015). *Turkey Regional Refugee and Resilience Plan 2015-2016*.

GÖRSELLER

Görsel 1: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/sevimli-tatli-sirin-ayakta-11596976/>

Görsel 2: <https://images.pexels.com/photos/6757960/pexels-photo-6757960.jpeg>

Görsel 3: <https://images.pexels.com/photos/13633136/pexels-photo-13633136.jpeg>

Görsel 4: <https://images.pexels.com/photos/35617728/pexels-photo-35617728.jpeg>

Görsel 5: <https://images.pexels.com/photos/14992078/pexels-photo-14992078.jpeg>

MÜLTECİLERDE KUŞAKLAR ARASI TRAVMA AKTARIMI

Yazar: Zeynep ÇİL

Öz

Mültecilik yalnızca bireyin coğrafi konumunu değil, aynı zamanda ruhsal, sosyal ve biyolojik bütünlüğünü de derinden sarsan kümülatif bir travma sürecidir. Soykırım, savaş ve zorunlu göç gibi kitlesel travmalara maruz kalan bireylerin yaşadığı yoğun psikolojik dalgalanmalar, sadece o döneme tanıklık eden nesille sınırlı kalmayıp, çeşitli psikososyal ve biyolojik mekanizmalarla sonraki kuşaklara da aktarılabilmektedir. Kuşaklar arası travma aktarımı aile içi ilişkiler, gözlem yoluyla öğrenme ve kolektif bilinçdışı ve aktarımın biyolojik temelini oluşturan epigenetik mekanizmalar ekseninde incelenebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Mülteci, kuşaklar arası travma, epigenetik, zorunlu göç, ruh sağlığı.*

Giriş

Mültecilik, bireyin yalnızca vatanını kaybetmesini değil güven duygusunu, sosyal statüsünü, aidiyet bağlarını ve tanıdık yaşamını yitirmesini beraberinde getiren en ağır kolektif travma süreçlerinden biridir (Aker, 2018). Günümüzde mülteci olmak zorunda kalan insanların maruz kaldığı soykırım, şiddet, ayrımcılık ve belirsizlik gibi yoğun psikolojik hezeyanlar, bireyin ruhsal dünyasında kronik hasarlar bırakmaktadır (Ayten ve Göcen, 2020). Ama literatürdeki güncel bulgular, bu yıkıcı etkilerin sadece travmayı doğrudan deneyimleyen nesille sınırlı kalmadığını ortaya koymaktadır (Aker, 2018). Bir neslin yaşadığı ağır travmatik deneyimlerin, olaya doğrudan maruz kalmamış çocuklarında ve torunlarında benzer



(Görsel 1)

ruhsal, davranışsal ya da fizyolojik belirtilerle ortaya çıkması olgusu kuşaklar arası travma aktarımı veya ikincil travma olarak tanımlanmaktadır (Kılıç, 2019). II. Dünya Savaşı'ndaki Yahudi soykırımından sağ kurtulan kişilerin birinci ve ikinci kuşak çocuklarıyla yürütülen çalışmalarda soykırım mağdurlarının çocuklarının stresle baş edebilme düzeylerinde, duygu regülasyonlarında ve benlik saygılarında akranlarına kıyasla belirgin yapısal farklılıklar ve kırılganlıklar olduğu gözlemlenmiştir (Yehuda ve ark., 2016). Benzer şekilde, günümüzde Filistin'de, Doğu Türkistan'da soykırıma uğrayan ya da mülteci kamplarında ağır şartlar altında yaşamak zorunda kalan topluluklarda da benzer aktarım mekanizmalarının işlediği görülmektedir (Kılıç, 2019).

Mülteci olma süreci göç öncesindeki şiddet ve tehdit ortamı, göç esnasındaki ölüm kalım mücadelesi ve göç sonrasındaki yeni kültüre uyum, yabancılaşma ve dışlanma gibi çok katmanlı kronik stresörleri içerir (Sirin ve Rogers-Sirin, 2015). Bu süreçte mülteci bireylerde uyku bozuklukları, kronik anksiyete, sosyal yaşamda iletişim güçlükleri ve yetersizlik gibi yoğun travma sonrası stres belirtileri görülebilir ve travmatize olmuş mülteci ebeveynlerin sergilediği bu ruhsal tepkiler, onların çocuk yetiştirme tutumlarını ya da birincil bakım verme becerilerini doğrudan etkilemektedir (Öztürk ve Göka, 2021). Ebeveynlerin travma sonrasındaki yaklaşımları, yaşadıkları



Mülteci olma süreci göç öncesindeki şiddet ve tehdit ortamı, göç esnasındaki ölüm kalım mücadelesi ve göç sonrasındaki yeni kültüre uyum, yabancılaşma ve dışlanma gibi çok katmanlı kronik stresörleri içerir.

rı psikolojik tıkanmalar ve hatta stresle başa çıkma yolları çocukluk döneminde model alma ve aktarım yoluyla yeni nesle taşınabilir. Örneğin geçmişte ani askeri baskınlara, şiddete karşı aşırı hassasiyet ve tetikte olma hali/ hipervijalans geliştirmiş bir mülteci ebeveynin bu kaygılı tutumu, çocuğun da dış dünyayı tehlikeli ve tekinsiz bir yer olarak algılamasına yol açmaktadır (Sirin ve Rogers- Sirin, 2015). Diğer yandan çocuk, ebeveyninin sözel olmayan ipuçlarını, korku ifadelerini ve kaçınma davranışlarını gözlem yoluyla öğrenerek kendi bilişsel şemalarına dahil edebilir ve bu aktarım mekanizması, Carl Gustav Jung'un 'kolektif bilinçdışı' kuramıyla teorik olarak temellendirilebilir. Jung'a (1959) göre insanlık, atalarından gelen ortak davranış biçimlerini, sembolleri,

duygu ve düşünce kalıplarını bilinç dışı bir havuzda taşır (akt. Göral Alkan, 2022). Mülteci ailelerde yaşanmış büyük acılar, problematik deneyimler aktarım yoluyla sonraki neslin ruhsal dünyasında açıklanamayan anksiyete nöbetleri veya varoluşsal bir boşluk hissi olarak somutlaşabilmektedir (Kılıç, 2019). Nihayetinde önceki neslin travmatik yaşantıları ve davranış kalıpları, sonraki nesilde görünür hale gelebilmektedir.

Travma Aktarımında Epigenetik Etki

Kuşaklar arası travma aktarımı yalnızca psikolojik, sosyal ve davranışsal süreçlerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda biyolojik mekanizmalarla da gerçekleşebilmektedir. Bu noktada, DNA diziliminde kalıcı bir mutasyon olmadan, çevresel faktörlerin etkisiyle genlerin işleyişinde, ifadesinde ve protein sentezinde meydana gelen değişimleri inceleyen epigenetik etki öne çıkmaktadır (Yılmaz ve Ekşi, 2022). Mültecilerin maruz kaldığı şiddet, ağır psikolojik stres vb. travmatik çevresel faktörler, vücuttaki hipotalamus-hipofiz-adrenal eksenini bozarak stres hormonlarını düzenleyen genlerin üzerinde kimyasal işaretler bırakır (Yılmaz ve Ekşi, 2022). Epigenetik aktarımın gerçekliğine işaret eden olaylardan biri Hollanda Kıtlığı Kışdır. II. Dünya Savaşı'nın son dönemlerinde, Hollanda'nın batısında yaşanan ve yaklaşık 18.000 kişinin hayatını kaybetmesine neden olan 6 aylık şiddetli kıtlık dönemi olan bu dönemin gelecek nesiller üzerinde bıraktığı izler, o dönemde hamile olan ve bu ağır kıtlığa maruz kalan kadınların çocukları incelenerek araştırılmıştır (Heijmans ve ark., 2008). Bu çocukların ileriki yaşlarında obezite, kalp hastalıkları, şizofreni ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalıklara yakalanma riskinin çok daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Heijmans ve ark., 2008). Benzer şekilde günümüz mülteci popülasyonları üzerinde yapılan nörobiyolojik araştırmalar, savaş ve soykırımdan kaçan ebeveynlerin çocuklarında kortizol reseptör genlerinde benzer epigenetik değişiklikler olduğunu saptamıştır (Yehuda ve ark., 2016). Bu durum, mülte-



(Görsel 2)



(Görsel 3)

ci çocuklarının strese karşı biyolojik olarak daha hassas ve kırılgan doğmalarına neden olmaktadır (Yehuda ve ark., 2016). Kısacası travma, sadece onu doğrudan yaşayan bireyde yıkıcı bir etki bırakmamakta kuşaklar arasında taşınan bir mirasa dönüşebilmektedir. Ancak epigenetik aktarım her travmatik durumda kesin olarak gerçekleşebilir demek mümkün olmamaktadır çünkü epigenetik etki psikoloji ve tıp dünyasında hala bilimsel olarak tartışmalı bir konudur (Mitchell, 2020).

Sonuç

Mültecilik, bireyin geçmişini, köklerini ve kimliğini arkada bırakıp belirsiz bir geleceğe doğru yürüdüğü, yaşam boyu süren kümülatif bir krizdir (Aker, 2018). Bu süreçte deneyimlenen soykırım, şiddet ve kayıplar, bireyin ruh sağlığında derin yaralar açarken bu yaraların izleri psikososyal öğrenme, aile dinamikleri, kolektif bilinçdışı ve epigenetik işaretlemeler aracılığıyla sonraki nesillerin davranışlarına yansiyabilir. Çeşitli tarihsel olaylar çevresel travmaların biyolojik gerçekliğini ve nesiller boyu sürebilecek yıkıcı gücünü açıkça ortaya koymaktadır. Mülteci olma süreci anlayabilmek bu grubu daha iyi analiz edebilmek için psikolojik desteklerin iyileştirici müdahalelerin yalnızca travmayı doğrudan yaşayan birinci nesli hedeflemesi eksik bir yaklaşımdır (Aytan ve Göcen, 2020). Kuşaklar arası travmanın varlığı göz önüne alındığında mülteci çocuk ve ergenlerle çalışılırken aile geçmişindeki zorunlu göç, kayıp ve soykırım öykülerini değerlendirmek, travmanın etkisini yıkmada etkili bir yaklaşım sunabilmek için önemlidir (Öztürk ve Göka, 2021).

KAYNAKÇA

- Aker, A. T. (2018). Göç, mültecilik ve travma: Ruh sağlığı boyutunda bir gözden geçirme. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi*, 11(2), 45-53.
- Ayten, A. ve Göcen, G. (2020). Zorunlu göç ve ruh sağlığı: Mültecilerde travma sonrası stres ve başa çıkma mekanizmaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 321-338.
- Göral Alkan, M. (2022). Carl Gustav Jung'un analitik psikolojisinde arketipler ve kolektif bilinçdışı bağlamında transjenerasyonel (kuşaklararası) travma. *Psikoloji Çalışmaları*, 42(2), 245-267. <https://doi.org/10.26650/SP2021-974351>
- Heijmans, B. T., Tobi, E. W., Stein, A. D., Putter, H., Blauw, G. J., Susser, E. S., Slagboom, P. E. ve Lumey, L. H. (2008). Persistent epigenetic differences associated with prenatal exposure to famine in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(44), 17046-17049. <https://doi.org/10.1073/pnas.0806560105>
- Kılıç, C. (2019). Afetler, toplumsal travmalar ve ruhsal etkilerin kuşaklar arası taşınımı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(Özel Sayı 1), 12-18.
- Mitchell, K. J. (2020). *Epigenetics and inheritance of psychiatric disorders: An appraisal of the evidence*, 9(127), 1-13.
- Öztürk, M. ve Göka, E. (2021). Kolektif travmaların psikososyal boyutu ve kuşaklar arası aktarım mekanizmaları. *Kriz Dergisi*, 29(1), 78-92.
- Sirin, S. R. ve Rogers-Sirin, L. (2015). *The educational and mental health needs of Syrian refugee children*. Migration Policy Institute.
- Yehuda, R., Daskalakis, N. P., Bierer, L. M., Bader, H. N., Klengel, T., Niaura, F. ve Binder, E. B. (2016). Holocaust exposure induced intergenerational effects on FKBP5 methylation. *Biological Psychiatry*, 80(5), 372-380.

Yılmaz, B. ve Ekşi, A. (2022). Epigenetik ve psikopatoloji: Erken çocukluk dönemi travmalarının ve çevresel stresörlerin gen ifadesine etkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 25(49), 102-115.

GÖRSELLER

Görsel 1: Pinterest Kullanıcı Adı: Anara Creates | Feminine Archetypes & Goddess Wisdom. (t.y.). *Generational trauma*. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/973692381940855253/>

Görsel 2: Pinterest Kullanıcı Adı: Rajesh Tolia. (t.y.). *Travma zinciri*. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/76490893666138065/>

Görsel 3: Pinterest Kullanıcı Adı: Pratim Day. (t.y.). *Zincirlerinden kurtulmak*. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/833588212325463185>

MÜLTECİLERDE DEPRESYON VE KAYGI BOZUKLUKLARININ SEYRİ

Yazar: Hasret KONAT

Öz

Savaş maruziyeti, savaş kaynaklı stres, şiddet, ölüm korkusu, travma sonrası göç, ayrılık kaygısı gibi deneyimler yaşayan mülteci gruplarında çeşitli ruhsal bozuklara sıklıkla rastlanmaktadır. Bunun yanında günümüzde kaygı, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu gibi bozuklukların görülme sıklığının artış gösterdiğini söylemek mümkündür. Özellikle depresyon ve kaygı bozukluklarının görülme risklerinin ve tanılarının artması, ruhsal bozukluklar içinde oldukça önem arz etmektedir. Mülteci gruplarında da depresyon ve kaygı bozuklukları oldukça rastlanan sorunlar olarak görülmektedir. Bu açılarından mülteciler, depresyon ve kaygı bozukluğu geliştirme oranı bakımından riskli bir grup olarak karşımıza çıkmaktadır. Mültecilerde ruh sağlığı ile ilgili yapılan araştırmalar her geçen gün artmakta, özellikle depresyon ve kaygı bozukluğuna dair bulgulara şiddetle vurgu yapılmaktadır. Mültecilerin depresyon ve kaygı düzeylerini incelemek; sosyal risk faktörlerini anlamak, mültecilerin ruh sağlığı sorunlarını en aza indirmek, ruhsal sağlık hizmetlerine erişimlerini kolaylaştırmak, uygun müdahale ve tedavi yöntemlerini geliştirmek açısından önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Mülteci, depresyon, kaygı bozukluğu, ruh sağlığı.*

Mülteci Gruplarının Yaşadığı Zorluklar ve Ruh Sağlığı Riskleri

Mülteciler uluslararası hukuk kapsamında yasal olarak koruma altına alınmış bireylerdir (Crumlish ve Bracken, 2011). Mülteci grupları şiddet, travma, savaş vb. olumsuzluklar nedeniyle çeşitli fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarıyla karşı karşıyadır (Crumlish ve Bracken, 2011). Mülteciler, yaşanan olumsuz durumlar sonrasında dil engeli, dışlanma, kabul görememe, damgalanma, ayrımcılık, kültürel farklılıklar, maddi zorluklar, aile ayrılığı, ölüm gibi durumlarla karşı karşıya kalan grupları içerebilmektedir. Bu sebeplerle; özellikle savaş veya afetlerden sonra mülteci gruplarının ruhsal sağlık sorunları arasında depresyon ve kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğunun yanında en yaygın görülen sorunlardandır (Handiso ve ark., 2024).

Mültecilerin karşı karşıya oldukları bir başka durum yasal güvencesizlik ve sosyal izolasyon olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durumlar mültecilerin ruh sağlığı sorunlarını daha da kötüleştirmekte ve bakıma erişimi engellemektedir (Handiso ve ark., 2024). Zorlu savaş, afet gibi durumların ardından mültecilerin yeni bölgelere yerleşmesi söz konusu dur (Crumlish ve Bracken, 2011). Mültecilerin çoğu daha güvenli bölgelere yerleşme sırasında tekrar tekrar strese ve travmatik olaylara maruz kalabilmektedir. Mültecilerin özellikle göç durumlarında depresyon ve kaygı bozukluğu gibi ruhsal sağlık sorunları geliştirmesinde; göç öncesi, göç sırası ve göç sonrası strese bağlı risk etmenlerinden bahsetmek mümkündür. Göç öncesi risk faktörleri; ailede kayıplar, travmatik yaşantılar, şiddete maruz kalma gibi sebeplerden oluşmaktadır (Kirmayer ve ark., 2011). Son olarak göç sonrası risk faktörleri ise; belirsizlik, geçmişe özlem, yeni rol ve sorumluluklar, sosyal yalnızlık olarak sıralanabilmektedir (Kirmayer ve ark., 2011).



(Görsel 1)



(Görsel 2)

Genel anlamıyla yeni bölgelere yerleşmek maddi zorlukları, kültürel farklılıkları, dil engelini, işsizliği, gıda ve tıbbi bakıma erişim sorunlarını vb. konuları da gündeme getirebilmektedir. Nitekim yapılan çalışma bulgularına bakıldığında depresyon ve kaygı bozukluğu gibi ruhsal sağlık sorunlarını, özellikle göç sonrası risk faktörlerinin daha çok yordadığı görülmektedir (Teodorescu ve ark., 2012). Bu sebeplerle özellikle ilk yerleşim aşamasında depresyon ve kaygı oranı mültecilerde yoğun olarak görülmektedir (Handiso ve ark., 2024). Mülteci grupları yaşadıkları zorlu durumların ardından daha güvenli bölgelere göç etseler bile stres etmenleri ve travmatik deneyimlerin etkileri yıllarca sürebilmektedir. Mülteciler göç sonrasında umut ve beklentilerinin gerçekleşme-

diği durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu durumlar; hayal kırıklığı, moral bozukluğu, kaygı ve depresyon durumlarının önünü açabilmektedir (Ehnholt ve Yule, 2006). Depresyonun ve kaygı bozukluklarının en fazla rastlanan belirtileri arasında işlev kaybı, halsizlik, çaresizlik, moral bozukluğu, uyku ve iştahta bozulmalar olarak sıralanmaktadır (Teodorescu ve ark., 2012). Nitekim yapılan çalışmalarda da mültecilerin en sık belirttiği depresif semptomlar; anhedoni (mutluluk duyamama durumu), yavaş hareket etme ve yavaş konuşma, kendi hakkında olumsuz düşünme, yorgunluk hissi, uyku sorunları, somatik ağrılar, iştahsızlık veya aşırı yeme ve intihar düşünceleri olarak belirtilmektedir (Schlechter ve ark., 2020).



(Görsel 3)

“

Mültecilerin en sık belirttiği temel kaygı bozukluğu semptomları ise; maddi stres, ev veya okul dışında yaşanan kaygılar, kötü anıları hatırlama ve tekrar deneyimleme olarak sıralanabilir (Schlechter ve ark., 2020).

Yapılan araştırmalarda, kaygı puanları için en büyük payı, işkenceye tanık olma deneyimi almaktadır (Moran ve ark., 2026). Kaygı bozukluğu ve depresif semptomları destekleyen diğer bulgulardan da bahsetmek mümkündür. Örneğin; cinsel istismar, sağlık hizmetlerine erişim eksikliği, ölüme yakın deneyimler, eşten gelen istismar vb. durumlar mültecilerin depresyon ve kaygı bozukluğu geliştirmesinde etkilidir (Moran ve ark., 2026). Yapılan araştırmalarda, kaygı puanları için en büyük payı, işkenceye tanık olma deneyimi almaktadır (Moran ve ark., 2026). Kaygı bozukluğu ve depresif semptomları destekleyen diğer bulgulardan da bahsetmek mümkündür. Örneğin; cinsel istismar, sağlık hizmetlerine erişim eksikliği, ölüme yakın deneyimler, eşten gelen istismar vb. durumlar mültecilerin depresyon ve kaygı bozukluğu geliştirmesinde etkilidir (Moran ve ark., 2026). Bununla birlikte genelde, mülteci gruplarında dep-

resyon, kaygı bozuklukları ile bir arada görülmektedir (Teodorescu ve ark., 2012). Mültecilerin yaşadığı bu semptomları gözlemleyebilmek, ruh sağlığı hizmetlerine erişimlerini kolaylaştırma açısından önem arz etmektedir. Günümüzde birçok mülteci grubu kendi haklarından haberdar değildir (Giacco ve ark., 2018). Bununla birlikte yalnızca mülteciler değil, klinisyenler de mültecilerin haklarından habersiz olabilmektedir. Bu gibi durumlar; yalnızca fiziksel rahatsızlıklar için değil, ruhsal sağlık hizmetlerine de erişimi engelleyen durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır.



(Görsel 4)

Mültecilerin haklarını bilmemelerinden veya kullanamamalarından kaynaklı durumlar, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi ruhsal bozukluklara karşı savunmasızlığı artıran faktörlerdir (Giacco ve ark., 2018).

Çocuk Mültecilerde Kaygı Bozuklukları ve Depresif Belirtiler

Çocuklar ve ergenler gelişim dönemleri göz önünde bulundurulduğunda, ruh sağlığı bozuklukları bakımından kırılgan ve riskli gruplar olarak nitelendirebilir. Çocuklar yetişkinlere göre çevresel anlamda daha fazla etmene maruz kalabilmekte ve bu durumlar stresten etkilenme düzeyini artırabilmektedir. Özellikle mülteci çocuk ve ergenlerde; travma deneyimi, aile desteği ve rolü, bireysel özellikler, mizaç vb. faktörler stres ve kaygının oluşmasını etkileyen faktörlerdir (Ehnholt ve Yule, 2006). Tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi çocuklar için de ev ve yurtlarını geride bırakmak, aile ve akrabalarından ayrılmak, yakınlarının ölümüne tanık olmak depresif ve kaygı belirtilerini artıran durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Schlechter ve ark., 2020). Özellikle mülteci ergenler kimlik karmaşası yaşamakta, sosyalleşme güçlüğü çekmekte, depresyon ve bunalıyı deneyimlemektedirler (Lee ve ark., 2012). Bu sebeplerle çocuk ve ergen mülteci gruplarına hassasiyetle yaklaşılmalı, güven oluşturulmalı, travma odaklı bilişsel davranışçı terapi gibi ruhsal müdahaleler uygulanmalı, rahatlama ve duygu düzenleme becerileri kazandırılmalıdır.



(Görsel 5)

Sonuç

Mülteciler zorlu ve travmatik deneyimler yaşayan ve bu deneyimlerle baş etmeye çalışırken depresyon ve kaygı bozuklukları gibi ruhsal bozukluklarla karşı karşıya kalan gruplardır. Yetişkin ve çocuk mültecilerin kaygı ve depresif belirtilerini gözlemleyip inceleyebilmek ruh sağlığı problemlerinin erken tanınması ve tedavisi için oldukça önemlidir. Mültecilerin yasal belirsizlikleri de kaygı belirtilerini artırdığından çözüme kavuşturulmalı, fiziksel ve ruh sağlığına erişimleri hızlandırılmalıdır. Son olarak mültecilerin ruh sağlığı durumlarının değerlendirilmesi; tedaviyi planlama, tanı ve uygun müdahale yaklaşımlarının belirlenmesi için önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

Crumlish, N. ve Bracken, P. (2011). Mental health and the asylum process. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 28(2), 57-60.

Ehnholt, K. A. ve Yule, W. (2006). Practitioner Review: Assessment and treatment of refugee children and adolescents who have experienced war-related trauma. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(12), 1197-1210.

Giacco, D., Laxhman, N. ve Priebe, S. (2018, May). Prevalence of and risk factors for mental disorders in refugees. *In Seminars in Cell & Developmental Biology* (s. 144-152). Academic Press.

Handiso, D. W., Paul, E., Boyle, J. A., Shawyer, F., Belsti, Y. ve Enticott, J. C. (2026). Course of depression and anxiety among refugees and asylum seekers: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 24(1), 221-239.

Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G., Guzder, J., Hassan, G., Rousseau, C. ve Pottie, K. (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees: General approach in primary care. *Canadian Medical Association Journal*, 183(12), 959-967. <https://doi.org/10.1503/cmaj.090292>

Lee, Y. M., Shin, O. J. ve Lim, M. H. (2012). The psychological problems of North Korean adolescent refugees living in South Korea. *Psychiatry Investigation*, 9(3), 217.

Moran, J. K., Jesuthasan, J., Schalinski, I., Kurmeyer, C., Oertelt-Prigione, S., Abels, I., Stangier, U., Starck, A., Gutermann, J., Zier, U., Wollny, A., Richter, K., Krüger, A. ve Schouler-Ocak, M. (2023). Traumatic life events and association with depression, anxiety, and somatization symptoms in female refugees. *JAMA Network Open*, 6(7). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.24511>.

Schlechter, P., Wilkinson, P. O., Knausenberger, J., Wanninger, K., Kamp, S., Morina, N. ve Hellmann, J. H. (2021). Depressive and anxiety symptoms in refugees: Insights from classical test theory, item response theory and network analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(1), 169-181.

Teodorescu, D. S., Heir, T., Hauff, E., Wentzel-Larsen, T. O. R. E. ve Lien, L. (2012). Mental health problems and post-migration stress among multi-traumatized refugees attending outpatient clinics upon resettlement to Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(4), 316-332.

GÖRSELLER

Görsel 1: Gemini. (2026). Mültecilerde zorlu yaşam koşulları. [Yapay zekâ tarafından oluşturulan görsel].

Görsel 2: Gemini. (2026). Mülteciler ve kayıplar. [Yapay zekâ tarafından oluşturulan görsel].

Görsel 3: Gemini. (2026). Mültecilerde Göç. [Yapay zekâ tarafından oluşturulan görsel].

Görsel 4: Gemini. (2026). Mültecilerin Göç Yolculuğu. [Yapay zekâ tarafından oluşturulan görsel].

Görsel 5: Gemini. (2026). Çocuk mültecilerde depresif belirtiler. [Yapay zekâ tarafından oluşturulan görsel].

MÜLTECİLİĞİN SOSYAL NÖROBİLİMİ

Yazar: Psikolog Ayşenur RAMANLI

Öz

Bu derleme mültecilerin zorlu yaşantıları sonucunda nöral yapılarının nasıl şekillendiğini göstermeyi amaçlamaktadır. Mültecilerin yaşadıklarının onlara olan etkilerinin yanı sıra, mültecileri algılayan diğer insanların da beyin yapılarında ne gibi aktivasyonların olduğunu, sahip oldukları görüş ve tutumların beyinlerinde nasıl işlemlendiğini ele almaktadır. Mültecilerin iyi oluşları ve onlara yapılan yardımlaşma üzerinde hem vatandaşların hem de mültecilerin bilişsel mekanizmalarının nasıl yer edinebileceğine ayrıca değinilmektedir. Bu noktada mültecilerin yaşadıkları zorlukların onları nasıl etkilediği hem sosyal hem de nörobiyolojik faktörlerle ele alınırken aynı zamanda mültecileri algılayan diğer insanların da tutumlarının nöral aktivasyonlarına olan yansımaları, sosyal-bilişsel mekanizmaların bütüncül çerçevesiyle ele alınmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Mülteciler, beyin, mültecilere olan tutumlar, mültecilere yardım, sosyal nörobilim.*

Giriş

Yaklaşık 36 milyon çocuk, savaşırlardan dolayı yerlerinden edilmiştir (Michalek ve ark., 2023). Bu devasa rakamlar ise yalnızca yerlerinden edilen çocukların sayısını içermektedir. Günümüzde devam eden savaşlar da düşünüldüğünde bu rakamlara ek olarak kadınların, erkeklerin ve yaşlıların sayısının eklendiği öngörülebilecektir. Filistin, Lübnan, İran, Afganistan, Doğu Türkistan, Ukrayna, Sudan, Yemen ve daha niceleri bu noktaya örnek olacaktır. Ortaya çıkan büyük tabloya baktığımızda bizi neler karşılayabilir? Zorla yerlerinden edilme, ailelerin birbirlerinden ayrılması, mağduriyetler, yas



(Görsel 1)

ve kayıplar gibi birçok zorlu yaşantının bir anda milyonlarca insanı kuşatması... Halihazırda savaş alanında maruz kalmış, yaşamış olduklarına ek olarak bir de gittikleri ve belki de istenmedikleri bir ortamda var olabilmeye çalışırken yaşadıkları ayrımcılıklar, dil bariyerleri, ekonomik imkansızlıklar gibi stres faktörleri ve tüm bunlara karşı da vermeleri gereken büyük bir savaş mültecileri nasıl etkilemektedir? Peki, sosyal cephede mültecilerin vermeleri gereken savaş, onların beyin işlevlerini, aktivasyonların verdikleri cepheyi nasıl etkilemektedir? Bu savaşları gören ya da göremeyen diğer insanlar için sosyal-bilişsel mekanizmalar nasıl değişmektedir?



(Görsel 2)



(Görsel 3)

Bir Mülteci Olmak: Beyin İşlevleri

Travma sonrası stres bozukluğunun iki alt türüyle sağlıklı kontrol gruplarının ilk kez karşılaştırıldığı bir çalışmada, fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRG) kullanılarak mültecilerin ödül sistemleriyle ilgili beyin bölgeleri incelenmiştir (Uldall ve ark., 2020). Bulgulara göre, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan mülteciler para ödülü kazansalar bile medial prefrontal kortekslerindeki aktivasyon sağlıklı bireylere göre daha düşük çıkmakta ve haz alamamayla (anhedoni) ilişkili olarak bulunmaktadır (Uldall ve ark., 2020). İkincil psikotik belirtileri (halüsinasyon ve sanrılar) olan mül-

tecilerde ise ödül beklentisiyle ilişkili striatumda aktivasyonun azaldığı ve bu yüzden beyinlerinin ödül ile nötr uyaran arasındaki ilişkiyi nöral anlamda ayıramadıkları bulunmuştur (Uldall ve ark., 2020). Dolayısıyla mültecilerin yaşadıkları olası travmalar, onların ödülle ilişkili beyin aktivasyonlarında belli değişimlere yol açıyor gibi gözükmektedir. Bu durum ise gündelik yaşamlarında iyi oluşlarını arttırabilecek uyaranları fark edemeyerek halihazırda sahip oldukları stres bozukluğunu devam ettirebilecek şekilde bir döngüye girebileceklerini gösterebilir. Keza mültecilerin kortizol seviyelerinin normal seyirdekenden yaklaşık üç kat daha fazla olması da bu döngüyü paradoksal bir yere çekebilmektedir (Rahmadi ve ark., 2025).



(Görsel 4)

“

Mültecilerin zorla yerlerinden edilmeleri ve bununla beraber yaşadıkları travma sosyal bağlanmalarını da olumsuz etkilemektedir.



(Görsel 5)

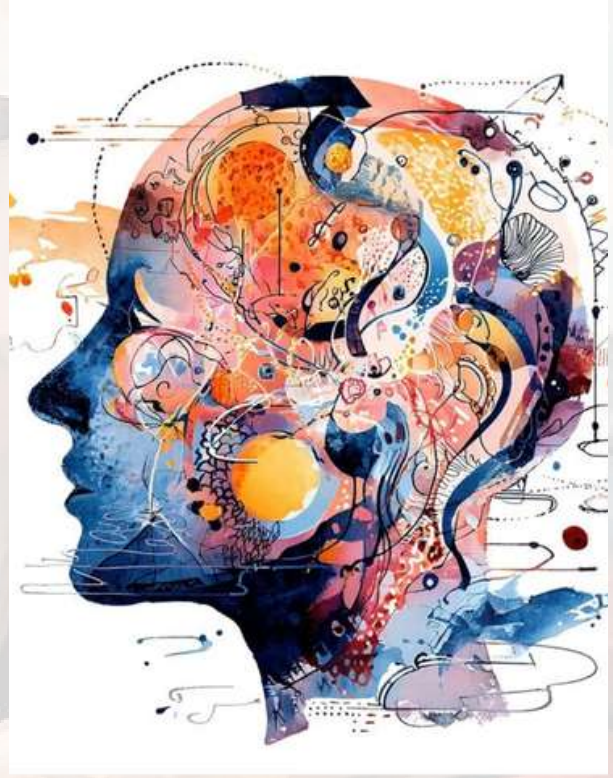
Mültecilerin zorla yerlerinden edilmeleri ve bununla beraber yaşadıkları travma sosyal bağlanmalarını da olumsuz etkilemektedir (Liddel ve ark., 2021). fMRG ile yapılan bir başka araştırmada aileden zorla ayrılma gibi ayrılık acısı olan mültecilere, bağlanmayla ilgili uyaranlar gösterildiğinde beyinlerinin sol amigdala aktivitesi daha yüksek, ventromedial prefrontal korteks ve hipokampus aktivitesi ise daha

düşük olmaktadır (Liddel ve ark., 2021). Böylelikle olası tehditlere karşı bağlanma stiline gösterebileceği korumanın ayrılık acısı dolayısıyla düştüğü gösterilmiştir (Liddel ve ark., 2021).

Rahmadi ve arkadaşlarının (2025) ise 2011-2024 arasında yayınlanan 47 boylamsal araştırmayı ele aldıkları meta-analiz çalışmalarında, 12.847 Suriyeli mültecinin nörobiyolojik yapıları incelenmiştir. Mültecilerin yaşadıkları kronik stresin hipokampus ve amigdala hacimlerini küçülttüğü bulunmuştur (Rahmadi ve ark., 2025). Ayrıca travma sonrası stres bozukluğuna sahip mültecilerin sağlıklı mültecilere kıyasla duyuşal bellek izlerinin belirteci olan gama frekansını (70-120 Hz) düşüremedikleri ve bu yüzden bastırmaya çalıştıkları anıları unutamadıkları



(Görsel 6)

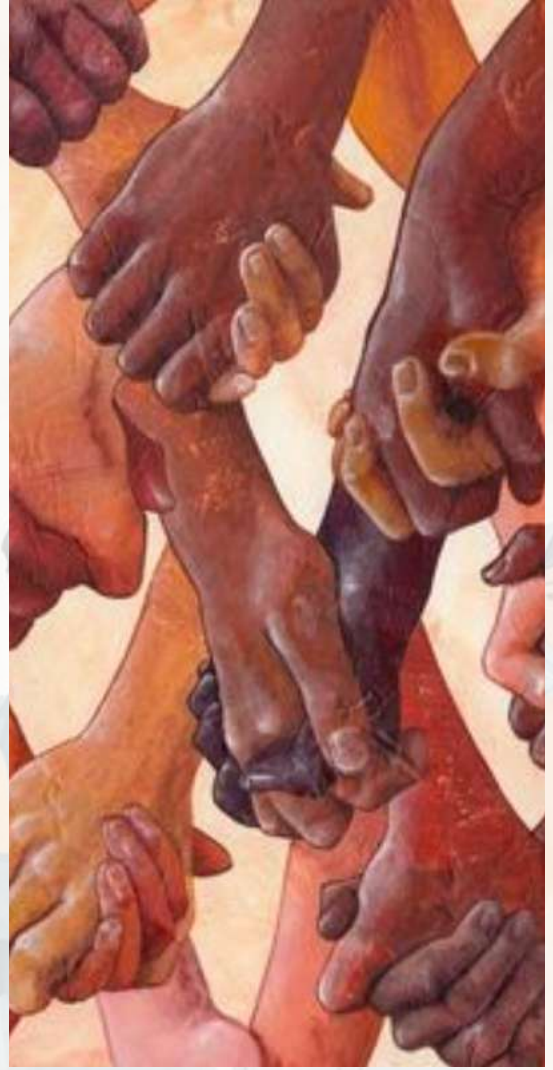


(Görsel 7)

bulunmuştur (Waldhauser ve ark., 2018). Böylelikle bellek işlevlerinde bozulmalar gözlemlenirken aynı zamanda amigdala ve medial prefrontal kortekslerindeki bağlantısallığın azalmasıyla beraber travma sonrası stres bozukluğuna sahip mültecilerin duyuşal kontrollerinde düşüş yaşandığı görülmüştür (Rahmadi ve ark., 2025).

Ancak sadece geçmiş travmaların getirdiği süreçler değil, günlük yaşamlarında içinde bulundukları durum da mültecileri etkilemektedir. Liddell ve arkadaşları (2019) mültecilerin yaşadıkları stresin sağ fusiform girus ve üst frontal giruslarındaki aktiviteyi artırarak korkuyu barındıran yüz ifadelerine karşı bir hassasiyet geliştirmelerini sağladığını bulmuştur. Korkuyu içeren yüz ifadelerinin işlemlen-

mesindeki bu yüksek aktivasyonun mültecilerin ailelerinden ayrılmaları, sosyoekonomik zorlukları, vizeye erişim ya da kültüre alışma gibi zorlukların getirdiği stresle ilişkili olabileceği düşünülmüştür (Liddell ve ark., 2019). Bu şekilde çevreyle ve kişilerle yaşanan zorluklara karşı bu aktivitenin artması, nöral bir adaptasyonun devreye girmesiyle oluşabilir (Liddell ve ark., 2019). Dolayısıyla mültecilerin beyinleri bir yandan yaşadıkları zorluklara karşı belli bölgelerde olumsuz etkileri gösteriyor olsa da bir yandan da zarar görmemek için uyum sağlayarak kendini şekillendirir. Mültecilerin bilişsel mekanizmalarına baktığımızda, Varsayılan Mod Ağı'ndaki (Default Mode Network) bağlantısallık düzeyleri dayanıklılık ile ilişkili bulunarak kronik travmaya karşı nörobiyolojik bir koruma sağlaması da buna bir ör-



(Görsel 9)



(Görsel 8)

nek olabilir (Rahmadi ve ark., 2025). Peki ya mültecileri algılayan kişilerin beyinleri nasıl şekillenmektedir?

Mültecilere Yönelik

Algılar ve Nöral Süreçler

Yapılan çalışmada yüksek ve düşük yabancı düşmanlığına sahip katılımcılara Avrupa Mülteci Krizi ile ilişkili fotoğraflar gösterildiğinde, mültecilere karşı daha olumsuz tutuma sahip katılımcıların sol fusiform giruslarında daha fazla akti-

vasyon olduğu gözlemlenmiştir (Kesner ve ark., 2020). Bu durumun ise literatürde karşılaşılan mültecilere karşı bir insan-dışlaştırma algısı, iç ve dış grup yanlılıkları gibi bulgulardan ziyade mülteci görsellerine olan yüksek dikkat ile ilişkili olduğu savunulmuştur (Kesner ve ark., 2020). Dolayısıyla yabancı düşmanı olan, mültecilerden pek de hazzetmeyen insanlar, mültecilere karşı daha büyük bir dikkat göstererek beyinlerinde daha yüksek bir yük oluşturmaktadır.

Katılımcılara acı çeken mültecilerin fotoğrafları gösterildiğinde ise insula, precuneus, temporal bölgeler, inferior frontal girus, anterior ve posterior singulat gibi empatiyle ilişkili beyin bölgeleri aktive de olsa özellikle, inferior frontal girus bölgesinde iç grup (Kafkasyalı) ve dış gruptaki (Orta Doğulu) farklı mülteci grupları için aktivasyonun değişiklik gösterdiği bulunmuştur (Plieger ve ark., 2025). Örneğin Avrupalı katılımcıların, Suriyeli ya da Somalili mültecilere kıyasla Ukraynalı sığınmacılara daha olumlu duygular besleyerek daha az önyargıya sahip oldukları ve böylece onlara yardım etmeye daha meyilli oldukları bulunmuştur (Xuereb, 2023). Bu bulgulara bakıldığında her mültecinin aynı şekilde görülmediğini söylenebilecektir. İç gruptaki



(Görsel 10)

mülteciler için özellikle de sağ inferior frontal bölgede daha fazla aktivasyonun olması iç grup kayırmacılığının devreye girdiğine işaret ediyor etmesinin yanı sıra, yabancı düşmanlığı puanları yüksek olan ve aynı zamanda düşük empati becerisine sahip katılımcılarda bu aktivasyonun daha da yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Plieger ve ark., 2025). Asıl ilginç olan ise katılımcılar ne kadar yabancı düşmanı olursa olsun eğer empati düzeyleri yüksekse, yabancı düşmanlığının getirdiği iç grup kayırmacılığının ortadan kalkması ve dış grubun acılarına da tıpkı kendi gruplarına verdikleri benzer empati tepkisini veriyor olmalarıdır (Plieger ve ark., 2025). Bu şekilde empati, mülteciler hakkında en olumsuz görüşlere sahip kişilerin bile önyargılarını kı-



(Görsel 11)

rabilme etkisini göstermektedir. Sığınmacı ve mültecilere olan yardımlaşmanın artması için ise mültecilerin tehdit edici olduklarına dair algıların azaltılması gerekmektedir (Xuereb, 2023). Bu noktada önyargıyla, mültecilerin nasıl görüldüğüne dair algılarla ilişkili sosyal-bilişsel çalışmalar önemli bir rol oynamaktadır.

Sonuç

Sonuç olarak mültecilerin travma geçmişleri, ayrılık acıları ve güncel olarak yaşadıkları stres faktörleri beyin yapılarını ve işlevlerini etkilemektedir. Özellikle medial prefrontal korteks, amigdala, hipokampus ve striatum gibi bölgelerdeki değişimler ödül işleme, duygusal düzenleme ve bellek gibi işlevlerde bozulmalara neden olmaktadır. Literatür ışığında bulgular, mültecilerin algılanmasında ise bireylerde inferior frontal girus, sol fusiform girus ve sağ inferior frontal kortekslerinde grup yanlılıkları, dikkat ve empati düzeyleri gibi sosyal-bilişsel süreçlerin olduğuna işaret etmektedir. Bu süreçler ise mültecilerin yaşadıklarının hem sosyolojik hem de nörobilimsel katmanlarının olduğunu göstermektedir. Bu iki alan bir arada ele alındığında mülteciler için oluşturulabilecek destek programları daha kapsamlı olarak geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Kesner, L., Fajnerová, I., Adámek, P., Buchtík, M., Grygarová, D., Hlinka, J., Kozelka, P., Nekovářová, T., Španiel, F., Tintěra, J., Alexová, A., Greguš, D. ve Horáček, J. (2020). Fusiform activity distinguishes between subjects with low and high xenophobic attitudes toward refugees. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 14, 98. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.00098>
- Liddell, B. J., Cheung, J., Outhred, T., Das, P., Malhi, G. S., Felmingham, K. L., Nickerson, A., Den, M., Askovic, M., Coello, M., Aroche, J. ve Bryant, R. A. (2019). Neural correlates of posttraumatic stress disorder symptoms, trauma exposure, and postmigration stress in response to fear faces in resettled refugees. *Clinical Psychological Science*, 7(4), 811–825. <https://doi.org/10.1177/2167702619841047>
- Liddell, B. J., Malhi, G. S., Felmingham, K. L., Den, M. L., Das, P., Outhred, T., Nickerson, A., Askovic, M., Coello, M., Aroche, J. ve Bryant, R. A. (2021). Activating the attachment system modulates neural responses to threat in refugees with PTSD. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 16(12), 1244–1255. <https://doi.org/10.1093/scan/nsab077>
- Michalek, J., Lisi, M., Dajani, R., Hadfield, K. ve Mareschal, I. (2023). Facial emotion recognition in refugee children with a history of war trauma. *Emotion*, 24(2), 479. <https://doi.org/10.1037/emo0001264>
- Plieger, T., Vetterlein, A., Grünhage, T., Hogeterp, S. A., Wagner, L., Monzel, M., Trautner, P., Felten, A., Karneboge, J., Bauer, T., Rüber, T. ve Reuter, M. (2025). Refugees welcome? Empathy attenuates effects of xenophobia on neuronal responses to in-group and out-group suffering. *Cognitive Affective & Behavioral Neuroscience*, 26(1), 192–202. <https://doi.org/10.3758/s13415-025-01351-8>
- Rahmadi, M. A., Mawar, L., Handayani, S. R., Aminarti, A., Khodijah, N., Sihombing, N., Melati, R., Nasution, H. ve Tarigan, A. A. B. (2025). Neurobiology of trauma among Syrian refugees in Lebanon. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(4), 29–51. <https://doi.org/10.59680/medika.v3i4.2204>

Uldall, S. W., Nielsen, M. Ø., Carlsson, J., Glenthøj, B., Siebner, H. R., Madsen, K. H., Madsen, C. G., Leffers, A., Nejad, A. B. ve Rostrup, E. (2020). Associations of neural processing of reward with posttraumatic stress disorder and secondary psychotic symptoms in trauma-affected refugees. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1730091. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1730091>

Waldhauser, G. T., Dahl, M. J., Ruf-Leuschner, M., Müller-Bamouh, V., Schauer, M., Axmacher, N., Elbert, T. ve Hanslmayr, S. (2018). The neural dynamics of deficient memory control in heavily traumatized refugees. *Scientific Reports*, 8(1), 13132. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-31400-x>

Xuereb, S. (2023). Emotions, perceived threat, prejudice, and attitudes towards helping Ukrainian, Syrian, and Somali asylum seekers. *PLoS ONE*, 18(9), e0290335. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290335>

GÖRSELLER

Görsel 1: Pinterest kullanıcı adı: M_Duhaa. (t.y.). *another piece done*. [Pinterest pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/227854062393202831/>

Görsel 2: Pinterest kullanıcı adı: ЭддиЛох. (t.y.). *Блокада Ленинграда*. [Pinterest pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/877287202431518473/>

Görsel 3: Pinterest kullanıcı adı: dhvani. (t.y.). [Pinterest pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/1116400195147162746/>

Görsel 4: Pinterest kullanıcı adı: The New Yorker. (t.y.). *Trump's Dangerous Immigration Obsession*. [Pinterest pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/120612096264804771/>

Görsel 5: Pinterest kullanıcı adı: Mark Beerdorn. *Exodus of Vietnamese war refugees from Vietnam aboard packed ships- by Tiffany Chung*. [Pinterest pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/211174977892581/>

Görsel 6: Pinterest kullanıcı adı: Nosyland. (t.y.). *The Hemisphere of Imagination*. [Pinterest pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/62487513575458259/>

Görsel 7: Pinterest kullanıcı adı: Medical Art | Anatomy Prints | Etsy Shop. (t.y.). *Brain Anatomy Digital Art Poster: Inner Spark Human Neurology Print*. [Pinterest pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/865394884661784574/>

Görsel 8: Pinterest kullanıcı adı: Todd Art Gallery | MTSU Department of Art and Design. (2018). [Pinterest pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/19421842140076101/>

Görsel 9: Pinterest kullanıcı adı: Vocal. (t.y.). *Peace and Freedom*. [Pinterest pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/23784704278250928/>

Görsel 10: Pinterest kullanıcı adı. (t.y.). [Pinterest pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/7388786867073342/>

Görsel 11: Pinterest kullanıcı adı: Lara San. (t.y.). [Pinterest pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/515169644872887063/>