

TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

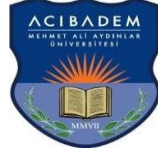
**GÖNÜLLÜ GÖÇ SONRASI GÖÇMENLERDE KAYIP VE YAS
SÜREÇLERİNE NİTEL BİR BAKIŞ**

SİMGE ÇAKMAKLI TURANLIOĞLU
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Olga Selin Hünler Çıdam

İSTANBUL-2025



TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**GÖNÜLLÜ GÖÇ SONRASI GÖÇMENLERDE KAYIP VE YAS
SÜREÇLERİNE NİTEL BİR BAKIŞ**

SİMGE ÇAKMAKLI TURANLIOĞLU
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Olga Selin Hünler Çıdam

İSTANBUL-2025

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezi planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

18.06.2025

Simge Çakmaklı Turanlıoğlu

TEŞEKKÜR

Öncelikle, tez danışmanım Doç. Dr. Olga Selin Hünler'e, tez konumu belirleme, geliştirme ve yazım süreçlerinde bana sağladığı yol gösterici destek, sabrı ve katkıları için en içten teşekkürlerimi sunarım. Yönlendirmeleri ve yapıcı geri bildirimleri sayesinde bu süreç benim için hem öğretici hem de dönüştürücü bir deneyime dönüştü. Psikoterapist olma yolculuğumda önemli destek ve katkıları için jüri üyem Dr. Öğr. Üyesi Hilal Eyüpoğlu'na ve tezime ilgili değerli görüşleri için Dr. Öğr. Üyesi Fatma Kahraman'a çok teşekkür ederim. Fakültedeki değerli hocalarıma, süreç boyunca farklı bakış açıları kazanmama ve tezime çeşitli perspektifler katmama olanak sağladıkları için teşekkür ederim. Bu sürecin özellikle saha kısmında bana destek olan tüm arkadaşlarıma ve aileme teşekkür ederim. Katılımcılara ulaşmamda yardımcı oldular, motivasyonumu kaybettiğim anlarda yanımda oldular. Şura, tez şekillenirken fikirleri ve bilgisiyle bana yol gösterdi. Senaz ise teslim sürecinde hem duygusal hem pratik anlamda çok destek oldu. Her zaman yanımda olan, desteğini ve sevgisini hiçbir zaman eksik etmeyen eşime ve aileme sonsuz teşekkür ederim. Bu süreçte onların varlığı ve desteği benim için son derece kıymetliydi.

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	xii
ABSTRACT	xiii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Gönüllü Göç Kavramı	7
1.1.1. Göç etmeye sebep olan etkenler.	8
1.1.2. Türkiye'deki durum.	9
1.1.3. Göçün psikososyal değişkenleri.	11
1.1.3.1. Göç edilen yaş.	12
1.1.3.2. Kişilik özellikleri.....	12
1.1.3.3. Göç edilen ülke ve politikalar.	13
1.1.3.4. Ayrımcılık algısı.....	14
1.1.3.5. Kültürleşme.	15
1.1.3.6. Göç sürecine travma perspektifinden bir bakış.	15
1.1.4. Göç kuramları.	17
1.1.4.1. Klasik itici-çekici kuramı.	17
1.1.4.2. Dünya sistemleri ve yapısal yaklaşımlar.	18

1.1.4.3. Yeni ekonomi ve ağ kuramları	18
1.1.4.4. Kimlik ve bağlanma odaklı kuramlar	19
1.1.5. Beyin göçü	20
1.1.6. Türkiye’de beyin göçü	22
1.2. Göç ve Ruh Sağlığı İlişkisi	27
1.2.1. Göç ve ruh sağlığı modeli.....	27
1.2.2. Göç evreleri.	28
1.3. Kaygı	28
1.4. Depresyon.....	29
1.5. Uyum Bozukluğu	29
1.6. Göçmen Kadınlarda Ruh Sağlığına Etki Eden Faktörler	30
1.7. Kültürleşme / Kültürlenme.....	32
1.7.1. Kültürleşme teorileri.....	33
1.7.1.1. Berry’nin kültürleşme modeli.	33
1.7.1.2. Değişim aşamaları modeli.....	35
1.8. Kültürleşme ve Uyum Sürecini Etkileyen Etmenler	37
1.9. Kültürleşme Stresi ve Kültür Şoku	40
1.10. Kayıp ve Yas	41
1.10.1. Kayıp ve yas teorileri.....	41
1.10.2. Anlam yaratma modeli.	42
1.10.3. Parkes teorisi.....	43
1.11. Yası Etkileyen Faktörler.....	44
1.12. Yasın Sınıflandırılması.....	47
1.13. Yası Belirleyen Faktörler	48

1.14. Göçmen Yasının Önemi	49
1.15. Göç ve Yas ile İlgili Araştırmalar	49
1.15.1. Kültürel yas kavramsallaştırması.....	52
1.15.2. Yasın bireysel ve psikolojik belirleyicileri.....	54
1.15.3. Sosyal destek ağlarının rolü.....	56
1.15.4. Çocuk ve aile temelli yas deneyimleri.....	58

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Model	61
2.2. Katılımcı Grubu.....	61
2.3. İşlem.....	64
2.4. Veri Toplama Aracı.....	64

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ

3.1. Veri Analizi.....	67
3.2. Bulgular.....	69
3.2.1. Göç öncesi süreç.....	69
3.2.2. Göç süreci.....	85
3.2.3. Göç sonrası süreç.....	103
3.2.4. Geleceğe yönelik süreç.....	138

TARTIŞMA	149
-----------------------	------------

4.1. Kısıtlılıklar	157
4.2. Öneriler.....	158
4.2.1. Araştırmacılara öneriler.....	158

4.2.2. Uygulamacılara öneriler	158
KAYNAKÇA	160
EKLER.....	172
EK A. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu.....	172
EK B. Araştırma Soruları.....	174
EK C. Etik Kurul Kararı.....	177



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Kùltürleşme Modeli	34
Tablo 2. Katılımcı Grubunun Demografik Özellikleri	62
Tablo 3. Katılımcı Grubunun Göç Deneyimine İlişkin Bilgileri.....	63



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Cinsiyete Göre Türkiye'ye Gelen ve Giden Göç.....	9
Şekil 2. Türkiye'ye Gelen ve Türkiye'den Giden Göçün En Fazla Olduğu İlk 5 Yaş Grubu.	10
Şekil 3. Göç Kuramları.	17
Şekil 4. Cinsiyete Göre Yükseköğretim Mezunlarının Beyin Göçü Oranı, 2015-2023.	22
Şekil 5. Yükseköğretim Mezunlarının Göç Ettikleri Ülke Dağılımı.	23
Şekil 6. Yükseköğretim Mezunlarının Eğitim ve Öğretim Alanlarına Göre Beyin Göçü Oranı.....	24
Şekil 7. Yükseköğretim Mezunlarının Tamamladıkları Bölüme Göre Beyin Göçü Oranı.....	25
Şekil 8. Göç Kararını Etkileyen Faktörler	70
Şekil 9. Göç Öncesi Deneyimler ve Duygular.....	74
Şekil 10. Göç Edilen Ülke Hakkında Bilgi Edinme Kanalları.....	79
Şekil 11. Göç Süreci Masraflarını Karşılama Yöntemi	83
Şekil 12. Göç Sürecinde Yola Çıkılan Andan İtibaren Yaşanan Duygular	86
Şekil 13. Yeni Başlangıçlar ve Zorluklar.....	89
Şekil 14. Hayal Kırıklıkları ve Baş Etme Yöntemleri	94
Şekil 15. Göçün Psikolojik Etkisi	100
Şekil 16. Uyum Sürecini Zorlaştıran ve Kolaylaştıran Unsurlar	104
Şekil 17. Türkiye'ye Dair İlk İzlenimler ve Özlemler	110
Şekil 18. Göç Sonrası Sosyal İlişkiler.....	114
Şekil 19. Eve Yüklenen Anlam ve Rahatlatıcı Varış Noktası	120

Şekil 20. Göç Sonrası Kültürel Kimlik Değişimi	124
Şekil 21. Göç Sonrası Kayıp Süreci.....	130
Şekil 22. İdeal Ülke Özellikleri	138
Şekil 23. Gelecekte Yaşam Tercihi.....	142
Şekil 24. Gelecekte Türkiye'ye Dönme Koşulları	145



ÖZET

Bu çalışma, Avrupa Birliği üyesi ülkelerde yaşayan üniversite mezunu gönüllü göçmenlerin göç deneyimlerini ekonomik, kültürel ve psikolojik boyutlarıyla bütüncül biçimde incelemeyi amaçlamaktadır. Göç olgusu yalnızca mekânsal bir yer değiştirme eylemi değil, aynı zamanda bireylerin kimlik, aidiyet ve gelecek beklentileri üzerinde derin etkiler bırakan çok katmanlı bir süreç olarak ele alınmıştır. Özellikle kariyer fırsatları, ekonomik istikrar arayışı, sosyal ve kültürel uyum gereksinimleri ile duygusal tepkilerin nasıl etkileşimde bulunduğu bu araştırmanın odak noktalarını oluşturmaktadır. Nitel tematik analiz yaklaşımıyla yürütülen çalışmada, 24–45 yaş arasındaki 12 katılımcıyla yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu göç kararını kariyer gelişimi ve ekonomik kaygılar temelinde alırken, yeni bir hayata başlarken hem ayrılık üzüntüsü hem de umut ve heyecan duygularını yoğun biçimde deneyimlemişlerdir. Uyum sürecinde dil bariyerleri, kültürel farklılıklar ve sosyal destek eksikliği önemli zorluklar olarak bildirilirken; işyeri mentorlukları, göçmen arkadaş grupları ve kişisel gelişim çabaları süreci anlamlı biçimde kolaylaştırmıştır. Göç motivasyonunda mesleki ve ekonomik kazanım ön plana çıkmıştır. Göç sürecinde birçok duygu eşzamanlı yaşanmıştır. Uyum güçlükleri arasında dil engeli, sosyal izolasyon, kültürel farklılıklar ve bürokratik engeller başta gelmiştir. Uyumu kolaylaştıran faktörler olarak ise sosyal ağlar, maddi imkânlar, işyerinden destek ve bireysel dayanıklılık stratejileri belirlenmiştir. Kimlik ve aidiyet kayıpları, sosyal ilişkilerde zayıflama ve kültürel erime biçiminde deneyimlenmiş; dil becerilerinin geliştirilmesi ve yeni topluluklara katılım bunlarla başa çıkmada kilit rol oynamıştır. Geleceğe yönelik yerleşim tercihleri, ekonomik refah, sosyal-kültürel uyum, güvenlik ve iklim koşullarına bağlı olarak şekillenmiştir. Türkiye’ye dönüş isteği ise siyasi ve ekonomik reform beklentileriyle doğrudan ilişkilendirilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Gönüllü göç, Yas, Kimlik ve aidiyet, Kültürleşme

ABSTRACT

This study aims to examine the migration experiences of voluntary, university-educated individuals residing in European Union member states through an integrated lens encompassing economic, cultural, and psychological dimensions. Migration is approached not merely as a spatial relocation, but as a complex, multilayered process that significantly impacts individuals' identities, sense of belonging, and future expectations. The research focuses on how career aspirations, economic motivations, cultural integration demands, and emotional responses intersect throughout the migration journey. A qualitative research design was adopted, and data were collected through semi-structured, in-depth interviews with twelve participants between the ages of 24 and 45. Thematic analysis was used to identify patterns and generate insights. Most participants emphasized career development and economic security as the primary motives behind their decision to migrate. The early stages of the process were marked by conflicting emotional states, including sorrow associated with separation and excitement about new opportunities. Adaptation difficulties included language barriers, cultural differences, bureaucratic challenges, and a lack of social support. Conversely, workplace mentorship, peer networks, and personal development efforts were found to facilitate the adjustment process. Participants frequently reported feelings of identity loss and social detachment; however, developing language skills and engaging with new communities played a key role in coping with these difficulties. Future settlement preferences were shaped by factors such as economic welfare, sociocultural integration, safety, and climate. Additionally, the desire to return to Turkey was closely linked to expectations for political and economic reform. The study offers a nuanced understanding of skilled migration by highlighting both internal emotional processes and external structural dynamics.

Key words: Voluntary migration, Bereavement, Identity and belonging, Acculturation

GİRİŞ

Son yıllarda, yas olgusunun yalnızca bireysel bir tepki veya duygusal bir süreç olmadığı, aynı zamanda göç; toplumsal şiddet, iş kaybı ve doğal afetler gibi çok çeşitli yaşam olaylarıyla iç içe geçmiş, karmaşık bir fenomen olduğu giderek daha fazla vurgulanmaya başlamıştır (Bartroli vd., 2023; Crocker vd., 2021; Giralt, 2019; Renner vd., 2024). Özellikle göçmen ve mülteci topluluklarda, göç yası (Renner vd., 2024) veya “uzaktan yas” (Giralt, 2019) kavramlarıyla adlandırılan özgün yas tepkilerinin, ruh sağlığı açısından kritik risk faktörleri taşıdığı belirtilmektedir (Hilberdink vd., 2023; Nickerson vd., 2014). Ayrıca çocukluk döneminde ebeveyn ayrılığı (Pottinger, 2005) veya yetişkinlikte beklenmedik kayıplar (Nesteruk, 2018; Steil vd., 2019) gibi farklı bağlamlarda da yasın, depresyon, anksiyete ve uzamış yas bozukluğu ile ilişkili olabileceği gösterilmiştir (Bildik, 2013; Steil vd., 2019). Ancak yasın sosyokültürel temellerine, kimlik ve toplumsal destek ağlarıyla etkileşimine dair bütüncül modeller henüz sınırlı kalmaktadır (Crocker vd., 2021; Bartroli vd., 2023).

Güncel literatür; yas sürecinin sosyal destek (Babis, 2021), benlik saygısı (Kansu ve Matsani, 2024) ve duyguların düzenlenmesi (Akdoğan ve Akoğlu, 2024) gibi değişkenlerle nasıl etkileşime girdiğini vurgularken, kültürel ve mekânsal etkenlerin yas deneyimini daha da karmaşıktırdığına işaret etmektedir (Ayalon ve Green, 2012; Alavez, 2022; Dandy vd., 2019). Bu bağlamda, bireyin kaybına yönelik getirdiği anlam, sosyal çevrenin sunduğu (veya sunmadığı) destek mekanizmaları ile iç içe geçtiğinde, yasın olumlu dönüşüm sağlayan veya travmatik boyuta uzanan bir yelpazede seyredebildiği gözlenmektedir (Dos Santos, 2021; Ekoh vd., 2023; Fuentes-Balderrama vd., 2024).

Colin Murray Parkes'ın (Parkes, 2009, 2014) kuramsal yaklaşımı, yasın yalnızca kayıp değil, aynı zamanda sevgi ile kurulan ilişkinin de bir bedeli olduğunu ileri sürer. Parkes, Bowlby'nin bağlanma kuramını genişleterek, sevgi nesnesiyle kurulan derin bağı anlamadan yasın doğasını tam kavramanın zor olduğunu savunur. Bu teori hem çocukluk hem yetişkinlik dönemindeki kayıplarda, kişinin kendilik algısını, geleceğe dair beklentilerini ve sosyal bağlarını nasıl yeniden yapılandırıldığını açıklamak için önemli bir zemin sunmaktadır (Parkes, 2009, 2014). Ancak pratikte, farklı kültürel normlar (Najjarkakhaki ve Ghane, 2023), ekonomik yoksunluklar (Sandell, 2010) veya sosyal hizmet sisteminin sınırlılıkları (Modderman vd., 2020) gibi faktörler, Bowlby'nin teorik çerçevesini pratiğe aktarmayı zorlaştırmaktadır (Schreiber, 1995; Savaş, 2020). Dolayısıyla bu araştırma, Parkes'in (Parkes, 2009, 2014) bağlanma eksenli yas kuramını model olarak güncel literatür açısından göç sürecinde deneyimlenen kayıp ve yası yeniden tartışmayı amaçlamaktadır.

Bu kapsamda, yas olgusunun kültürel, mekânsal ve psiko- sosyal katmanları birlikte ele alınacak; nitelikli işgücünü oluşturan üniversite mezunlarının göç süreçleri ile geleceğe yönelik yas ve kayıp deneyimleri derinlemesine incelenecektir. Elde edilecek bulgular, farklı topluluklarda gözlemlenen yas deneyimlerine daha duyarlı müdahale programları tasarlamaya ve uzamış yas riski yüksek olan grupları (ör. göçmenler, toplumsal travma yaşamış bireyler, aile desteğinden mahrum kalan çocuklar) öncelikli olarak destekleyebilecek araçlar geliştirmeye zemin hazırlayacaktır. Böylece hem klinik uygulamalarda hem de toplumsal düzeyde kayıp ve sevgi arasındaki diyalektiği kavrayan, bütüncül ve sürdürülebilir yaklaşımlar önerilebilecektir.

Göç, tarih boyunca tüm toplumlarda gözlenen ve bireylerin ikamet ettikleri yeri değiştirmeleriyle tanımlanan çok boyutlu bir olgudur (Bhugra, 2004; Güler, 2019; Zhou vd., 2008). Göç olgusu, heterojen niteliği gereği farklı biçimlerde yaşanabilir: iç göç ülke sınırları içinde yapılan yer değişikliğini, dış göç ise bireylerin başka bir ülkeye yerleşmesini ifade eder (Güler, 2019). Bu yer değişikliği belirli bir süreyle sınırlı, kalıcı veya döneme özgü bir süreyi içerebilir. Bireylerin göç etme nedenleri arasında pek çok farklı etken yer alır (Bhugra, 2004; Güler, 2019; Zhou vd., 2008). Yaşanılan ülkede özgür düşünce ortamının ve finansal/politik koşulların kısıtlayıcı olması, sosyal nedenlerle gerçekleşen göç kapsamında değerlendirilebilirken; eğitim alma ya da evlenme gibi kişisel sebeplerle yapılan yer değiştirme “bireysel süreçlerin” sonucu olarak adlandırılır (Bhugra, 2004).

Göç, yalnızca yer değiştirme eylemiyle sınırlı kalmayıp, bireysel ve toplumsal dinamikleri kapsayan çok katmanlı bir süreçtir (Zhou vd., 2008). Zorunlu ya da gönüllü olma durumu kadar, bireyin biyolojik duyarlılıkları, benlik algısı ve sosyo psikolojik eğilimleri de henüz göç başlamadan dikkate alınması gereken temel unsurlardır (Güler, 2019; Zhou vd., 2008). Yer değişikliği gerçekleştiğinde ise geride bırakılan kişiler, roller ve yaşam biçimleri kayıp duygusunu tetikleyerek yas sürecini beraberinde getirir (Bhugra, 2004).

Geçmişte göç ile ruh sağlığı sorunları arasındaki bağa açıklık getirmek amacıyla iki temel kuramsal yaklaşım öne çıkmaktadır (Bhugra, 2004; Ekoh vd., 2023; Zhou vd., 2008). Birinci yaklaşım, bireyi göçe yöneltebilecek yatkınlaştırıcı etkenler üzerinde durur; kişilik özellikleri, daha önceki yas/kayıp deneyimleri, kaderci eğilimler ve yaşam kalitesine ilişkin beklentiler bu gruba dâhildir. İkinci yaklaşım ise

göç deneyiminin bizzat kendisinin ruh sağlığı üzerindeki olası sonuçlarını inceler; olumsuz yaşam olayları, yetersiz sosyal destek ve değerler sistemiyle ev sahibi kültür arasındaki uyumsuzluk başlıca risk değişkenleri olarak öne çıkar (Zhou vd., 2008). Buna ek olarak, iki farklı kültürün doğrudan etkileşim içinde olduğu durumlarda, taraflardan birinin ya da her ikisinin özgün kültürel örüntülerinde meydana gelen değişim kültürleşme olarak tanımlanır (Redfield vd., 1936).

Berry'nin kültürleşme stratejileri modeli içerisinde asimilasyon, bütünleşme, ayrışma ve marjinalizasyon olmak üzere dört farklı kültürleşme stratejisi yer alır. Bu stratejiler iki eksende incelenir. İlk eksen bireyin kendi kültürel değerlerine olan bağlılığı ve koruma isteği yer alır. İkinci eksen ise yeni kültürde topluma katılım için olan gönüllülüğü esas alır. Asimilasyon kavramı bireyin içerisinde bulunduğu yeni kültürün değer ve geleneklerinin kabulü ile gerçekleşirken, bütünleşme eski kültürel yapının sürdürülüp yeni kültürle ilintili konu ve kişilerden kaçınmaları ile açıklanır (Berry vd., 2011).

Öte yandan, göçmenlerin yeni topluma uyum sağlayamadığı durumlarda ortaya çıkan kültür şoku, göç sonrası dönemde bireyin yerleştiği ortamda yabancı, beklenmediği bir ortamla karşılaşmasıdır (Furnham, 1984). Bireyin daha önce bulunduğu çevreye benzemeyen bir ortamla karşılaşması ile o güne kadar kendine ve çevreye dair geliştirmiş olduğu temsillerin yeniden yapılandırılması sürecini temsil etmektedir (Cupsa, 2018).

Parkes yas sürecini dört aşamada ele alır (Parkes, 2009, 2014). İlk aşama, kişinin şaşkınlıktan kaynaklı şok yaşaması ve hissizlik içerisinde olmasını içerir. Yaşanılan kayba dair inkâr davranışı görülür. İkinci aşamada ise kayba ilişkin özlem

duygusu ve arayış hâli ortaya çıkar, kişi kaybını tekrar elde etmek ister. Bu sebeplerle kişi kayba dair zihnindekileri korumaya çalışabilir ve öfke, sinirlilik gibi duygusal tepkiler gösterebilir. Yasa dair bir sonraki aşama kişinin kaybına dair verdiği duygusal mücadelesini içerir, bu aşamada kişi depresif bir ruh hâli sergileyebilir. Kişide umutsuzluk hâkimdir. Son aşama ise toparlanma evresidir. Kişi hayat ile yeniden ilişki kurmaya başlar, yaşanan kayıp ile ilgili bağlar sonlamıştır. Kişinin hayata dair ilgi ve ilerleme isteği yeniden canlanır (Parkes, 2014).

Bu çalışmanın temel amacı, Türkiye’den Avrupa’ya göç etmiş nitelikli işçilerin göç deneyimlerini klinik psikoloji bağlamında ele alarak, göçün bireylerin iç dünyasında yarattığı duygusal, kimliksel ve ilişkisel dönüşümleri anlamaktır. Tematik analiz yöntemiyle yürütülen bu araştırma, göçün yalnızca fiziksel bir yer değişimi değil; aynı zamanda kayıp, yas, aidiyet ve benlik algısı gibi çok katmanlı psikolojik süreçleri barındırdığını varsaymaktadır. Bu kapsamda göç öncesi karar alma süreçleri, göç sürecinde yaşanan ruhsal etkiler, göç sonrasındaki kültürleşme deneyimi ve bireylerin bu sürece ne ölçüde uyum sağlayabildikleri; ayrıca yaşadıkları kayıplar ve geleceğe dair psikolojik konumlanmaları bütüncül bir biçimde ele alınmıştır. Bu doğrultuda araştırma şu sorulara odaklanmaktadır:

1. Katılımcılar göç kararını alırken hangi kişisel, sosyal ve yapısal etkenlerle karşılaşmış, bu kararı psikolojik olarak nasıl anlamlandırmıştır?
2. Göç süreci boyunca bireyler ne tür duygusal yaşantılar deneyimlemiş ve bu yaşantılarla nasıl baş etmişlerdir?
3. Göç sonrasında karşılaşılan kültürel farklılıklar ve sosyal ilişkilerdeki değişim, bireylerin aidiyet duygularını ve kimlik algılarını nasıl etkilemiştir?

4. Katılımcılar göç sürecinde hangi tür somut ya da sembolik kayıpları yaşamış; bu kayıplara verdikleri duygusal tepkiler, yas süreçleri ve geleceğe dair ruhsal yönelimlerini nasıl şekillendirmiştir?



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

Göç, geçmişten günümüze her toplumda gözlemlenen ve bireylerin veya toplulukların yaşadıkları yerden farklı bir yere taşınmasıyla tanımlanan çok boyutlu bir olgudur (Bhugra, 2004; Güler, 2019; Zhou vd., 2008). Göç, sıklıkla iç göç (ülke sınırları içerisinde yapılan yer değişikliği) ve dış göç (ülke sınırlarının dışına yapılan yer değişikliği) olarak iki temel gruba ayrılır. Zorunlu göçler (savaş, afet ya da siyasi nedenlerle) ile ekonomik veya eğitim amaçlı hareketliliğin sonucu ortaya çıkan gönüllü göçler, bu kategorilerin daha spesifik örnekleridir (Güler, 2019). Özellikle gönüllü göç, bireylerin kendi özgür iradeleri doğrultusunda, çoğunlukla daha iyi yaşam koşulları, eğitim veya iş fırsatları arayışıyla başka bir ülkeye yerleşmelerini ifade eder ve göç olgusunun incelenmesinde önemli bir alt başlığı oluşturmaktadır.

1.1. Gönüllü Göç Kavramı

Gönüllü göç, bireylerin dış baskı ya da zorunluluk olmaksızın, kendi iradeleri doğrultusunda yaşadıkları coğrafyadan başka bir yere taşınmalarını ifade etmektedir (Ardendo-Dowd, 1981). Bu süreç, ekonomik, eğitimsel, kültürel ya da kişisel sebeplerle gerçekleşebilir ve göçmenlerin yeni bir çevrede kendilerine daha uygun fırsatlar arayışına girmesiyle şekillenir. Gönüllü göç, yas ve kayıp açısından değerlendirildiğinde, bireylerin fiziksel çevrelerinden uzaklaşmanın yanı sıra kültürel bağlar, dil, sosyal roller ve kimlik gibi soyut değerlerde de değişim yaşanabildiği gözlemlenmiştir (Ardendo-Dowd, 1981; Emmenegger-Hindu, 1993; Pumariaga, 1988). Bu nedenle gönüllü göç, yalnızca fiziksel bir yer değişikliği olarak görülmemelidir; süreç, bireylerin psikolojik iyi oluşunu, toplumsal rollerini ve sosyal

ilişkiler ağını çok katmanlı biçimde etkileyebilen karmaşık bir deneyimdir (Carlson, 2000; Brislin, 1970). Özellikle yaşlı ya da hassas topluluk üyelerinde, bu gönüllü göçün getirdiği ayrılık deneyimi, depresyon veya uyum sorunu gibi ruh sağlığı zorluklarıyla da ilişkili bulunmuştur (Casado ve Leung, 2001; Casado, 2000).

1.1.1. Göç etmeye sebep olan etkenler.

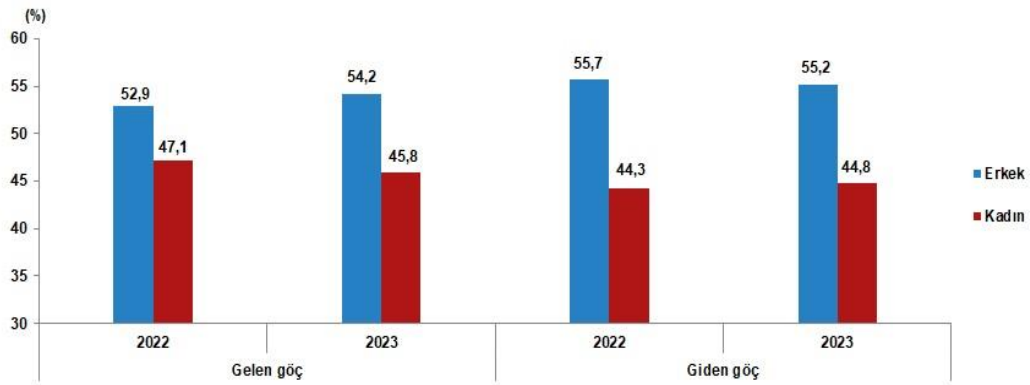
Gönüllü veya zorunlu göç, bireylerin farklı coğrafi, ekonomik ve kültürel koşullara geçiş yapmalarına neden olan çok sayıda faktörle ilişkilendirilmektedir (Güler, 2019). Ekonomik fırsatlar, daha yüksek yaşam standartlarına ulaşma isteği veya eğitim olanaklarına erişim gibi nedenler, gönüllü göç kararında sıkça belirtilen etmenler arasında yer alır (Dandy vd., 2019). Buna ek olarak, kültürel ve sosyal etkenler de göç sürecini hızlandırabilmektedir (Ardendo-Dowd, 1981; Emmenegger-Hindu, 1993). Özellikle göç öncesi dönemde yaşanan ekonomik kısıtlılıklar, istihdam eksikliği veya toplumsal şiddet gibi koşullar, bireyleri farklı bir ülke ya da bölgeye göç etmeye yönltebilir. Aranda-Dowd ve Emmenegger-Hindu gibi araştırmacılar, bu etkenlerin yanı sıra kültürel uyumsuzluk hisleri ve kişisel gelişim arayışının da göç kararını etkilediğini göstermiştir. Benzer biçimde, Güler tarafından yapılan çalışmada, özellikle Türk göçmenlerin ABD'deki uyum süreçlerinde eğitim ve iş olanaklarının belirleyici olduğu vurgulanmıştır (Güler, 2019).

Göçün kişisel motivasyonlarla da ilişkili olduğu bilinmektedir; bireylerin yeni deneyimler yaşama arzusu, mevcut toplumsal normlardan kaçma isteği veya kişisel özgürlük arayışı göç etme sebepleri arasında yer alır (Najjarkakhaki ve Ghane, 2023). Bunun yanı sıra, siyasi baskı, güvenlik sorunları veya doğal afetler gibi zorlayıcı faktörler de gönüllü göç kararını hızlandırabilmektedir (Savaş, 2020). Göç etmeye iten

bu çeşitli etkenler, göçmenlerin daha sonra yaşayacakları yas veya kültürel kayıp deneyiminin kökeninde yer alan ön koşullar olarak dikkat çekmektedir (Giralt, 2019; Renner vd., 2024).

1.1.2. Türkiye’deki durum.

Türkiye, coğrafi konumu ve tarihi boyunca yaşadığı sosyal, ekonomik ve siyasi gelişmeler nedeniyle hem göç veren hem de göç alan bir ülke konumundadır (Alpkaya, 1995; Güler, 2019). Özellikle 2000’li yıllardan sonra ekonomik fırsatlar, eğitim imkânları ve diaspora ağlarının güçlenmesi gibi etkenler, Türk vatandaşlarının gönüllü göç kararlarını tetikleyen önemli faktörler arasında yer almıştır (Kansu ve Matsani, 2024). Bunun yanı sıra, ülkeye yönelik düzensiz göç ve mülteci hareketleri de son yıllarda belirgin şekilde artış göstermiş, bu durum Türkiye’nin uluslararası göç politikaları ve toplumsal yapısı üzerinde yoğun bir etki yaratmıştır (Özmert, 2020; Savaş, 2020).

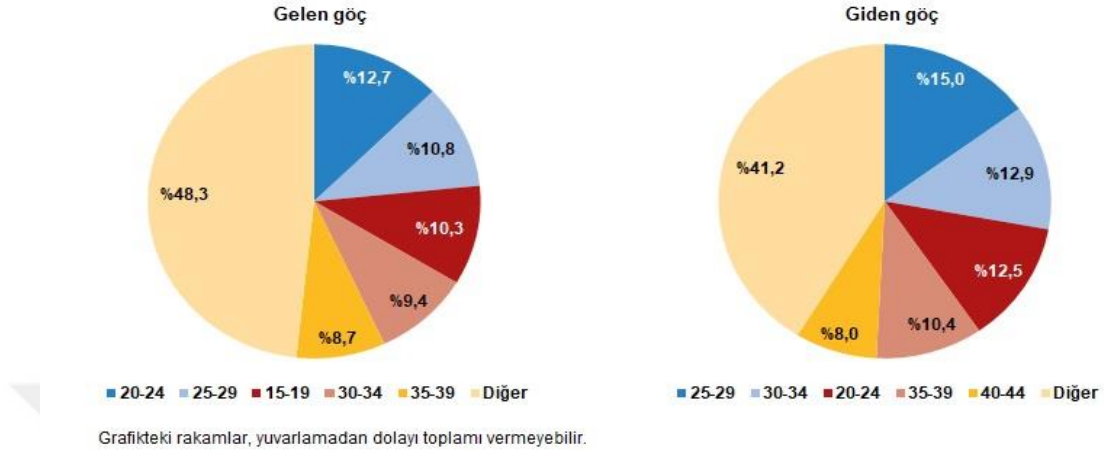


Şekil 1. Cinsiyete Göre Türkiye’ye Gelen ve Giden Göç

Kaynak: Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2023.

Şekil 1 incelendiğinde, Türkiye’ye gelen ve Türkiye’den giden göçte kadın-erkek dağılımının 2022- 2023 yılları içerisinde belirgin bir farklılık gösterdiği göze

çarpmaktadır. Gelen ve giden göçler arasındaki değişimin belirgin bir farklılığı olmadığı tespit edilmiştir.



Şekil 2. Türkiye'ye Gelen ve Türkiye'den Giden Göçün En Fazla Olduğu İlk 5 yaş Grubu

Kaynak: Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2023.

Şekil 2'ye bakıldığında, gelen göçün yaklaşık yarısının 40 yaş ve üzeri ya da grafikte ayrı gösterilmeyen yaş gruplarından oluştuğu; geri kalan yarının ise en büyük payı %12,7 ile 20–24 yaş grubunun aldığı görülmektedir. Giden göçte de benzer şekilde %41,2 ile 20 yaş altı ya da 39 yaş üstü kişileri kapsayan diğer kategorisi ilk sırada gelirken, 25–29 yaş grubu %15,0 ile ikinci ve 20–24 yaş grubu %12,5 ile üçüncü sırayı paylaşmaktadır. Bu sonuçlar hem Türkiye'ye gelen hem de Türkiye'den ayrılan göçmenlerin önemli bir bölümünün orta yaş üstü gruplarda toplandığını; genç yetişkin gruplarının ise tek başlarına %10–15 arasında dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Genç yetişkin yaş aralığında, üniversite ve yükseköğrenim amacıyla veya mesleki gelişim beklentisiyle yer değiştirme eğiliminin arttığı bilinmektedir (Güler, 2019). Ayrıca, 25–29 ve 30–34 yaş gruplarının da her iki yönde hareketlilikte

belirgin olduğu, göçün çoğunlukla erken yetişkinlik dönemindeki bireyler arasında yaygınlaştığına işaret etmektedir (Alpkaya, 1995).

Türkiye’den yurtdışına giden göçmenlerin büyük kısmının daha iyi ekonomik koşullar, yükseköğrenim veya mesleki gelişim hedefleri doğrultusunda hareket ettiğı bilinmektedir (Güler, 2019). Ancak, uzmanlık ve nitelikli iş gücü gerektiren sektörlerdeki Türk göçmenlerin, bulundukları ülkede uyum ve kültürel kayıp tecrübelerini benzer biçimde yaşadıkları da vurgulanmaktadır (Alpkaya, 1995). Dahası, Türkiye’deki sosyopolitik iklimin değişimi, yurtdışına gidiş sebeplerini çeşitlendirmiş ve farklı yaş, eğitim düzey ve sosyoekonomik gruplardan göçmen profilleri ortaya çıkarmıştır (Güler, 2019; Kansu ve Matsani, 2024). Öte yandan, Türkiye’ye doğru yönelen mülteci ve sığınmacı akımları, ülkenin göç yönetimi ve toplumsal uyum politikaları açısından yeni gereksinimleri gündeme getirmiştir. İç savaş, siyasi karışıklık veya ekonomik krizler sebebiyle komşu ülkelerden Türkiye’ye gelen kitleler, gönüllü veya zorunlu göç süreçlerinde benzer kayıplar yaşamakta; dil, kültürel normlar ve toplumsal destek ağlarından mahrum kalmak gibi göçmen yasını tetikleyen faktörlerle karşılaşmaktadır (Bartroli vd., 2023; Nickerson vd., 2014).

Türkiye’deki göç olgusu, çift yönlü (göç veren–göç alan) dinamiğıyle incelenmesi gereken ve yas deneyimlerini gerek kültürel gerekse psikososyal açılardan zenginleştiren bir tablo ortaya koymaktadır.

1.1.3. Göçün psikososyal değişkenleri.

Göç olgusu, yalnızca fiziki bir yer değişikliğı değil; aynı zamanda bireylerin duygusal, sosyal ve kültürel yönlerini de dönüştüren çok boyutlu bir süreçtir (Güler, 2019; Renner vd., 2024). Bu süreçte, psikososyal etkenler hem göçün nedenlerini hem

de göç sonrasındaki uyum, kimlik ve ruh sağlığı konularını şekillendirir. Aşağıdaki başlıklar, göçün psikososyal yönünü daha ayrıntılı biçimde incelemeyi amaçlamaktadır.

1.1.3.1. Göç edilen yaş.

Göç sürecinde bireyin yaş değişkeni, uyum becerileri, dil öğrenme hızı ve yaşanan kayıplarla başa çıkma kapasitesini doğrudan etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir (Chang vd., 2024; Giralt, 2019). Erken yaşlarda göç eden çocuk veya ergenlerin, yeni bir dil ve kültürü benimseme konusunda daha esnek ve hızlı uyum sağlama eğiliminde oldukları belirtilse de (Pottinger, 2005), ebeveyn kaybı, aile parçalanması ya da güvensiz ortamlarda büyüme riskleri onları psikososyal açıdan daha kırılgan hâle getirebilmektedir. Benzer şekilde, ergenlik dönemi gibi kimlik gelişiminin yoğun yaşandığı bir süreçte göç etmek, bireyin kültürel kökeni ve yeni sosyal çevresi arasında kalıcı bir “aradalık” hissi yaşamasına yol açabilir (Giralt, 2019). Öte yandan, ileri yaşlarda göç eden yetişkin ve yaşlı bireylerde, geride bırakılan sosyal roller, iş ve aile bağları kültürel kayıp duygusunu derinleştirebilir (Alpkaya, 1995). Dil öğrenmedeki güçlükler ve sağlık hizmetlerine uyumda karşılaşılan sorunlar, bu yaş grubunun göç sonrası dönemde ortaya çıkan kayıpları daha yoğun hissetmesine neden olabilir (Dos Santos, 2021; Güler, 2019). Dolayısıyla göç edilen yaş, bireyin hem bilişsel ve duygusal uyum stratejilerini hem de yas tepkilerini anlamada kritik bir değişken konumundadır (Bartroli vd., 2023; Renner vd., 2024).

1.1.3.2. Kişilik özellikleri.

Göç sürecinde yaşanan kayıplarla başa çıkmada kişilik yapısı belirgin bir etkiye sahiptir (Çelik ve Sayıl, 2003; Modderman vd., 2020). Örneğin, yüksek

dayanıklılık düzeyine sahip bireyler, göçün getirdiği uyum sorunlarına ve ayrılık duygusuna daha kolay adapte olabilirken, nevrotiklik düzeyi yüksek olanlar depresyon ve anksiyete semptomlarını daha yoğun deneyimleyebilir (Schwartz, 2005). Ayrıca açıklık, öznel kontrol ve kendini toparlama gibi kişilik özellikleri, göçmenlerin yeni bir dil ve kültürü benimseme esnasındaki motivasyon düzeyini artırabilir (Nesteruk, 2018). Öte yandan, çekingen ve sosyal kaygıya eğilimli kişilerin, kültürel veya sosyal ortamlarda kendini ifade etme güçlüğü yaşaması, toplumsal uyum ve iş bulma süreçlerini zorlaştırarak göçmen yasını daha derin ve uzun soluklu hâle getirebilir (Giralt, 2019; Emmenegger-Hindu, 1993). Bu çerçevede, göçün psikososyal etkilerini anlamak ve uygun destek sistemlerini geliştirebilmek için, bireylerin kişilik özelliklerini de göz önünde bulundurmak kaçınılmazdır (Modderman vd., 2020).

1.1.3.3. Göç edilen ülke ve politikalar.

Göçmenlerin yerleşmeyi seçtikleri (veya zorunlu olarak gönderildikleri) ülkenin siyasi ve sosyal politikaları, ekonomik yapısı ve toplumsal değerleri, göçmenlerin uyum sürecini ve yas deneyimini büyük ölçüde etkiler (Bartroli vd., 2023; Dandy vd., 2019). Mültecilere veya göçmenlere yönelik kabul edici veya katı politikalar, barınma ve istihdam olanaklarının mevcudiyeti, bürokratik işlemlerin karmaşıklığı gibi unsurlar, göçmenlerin hem göç süresince yaşadığı kaygıyı hem de göç sonrası deneyimlediği kayıpların şiddetini artırabilir ya da hafifletebilir (Nickerson vd., 2014).

Ülkedeki sosyal hizmet kapasitesi, dil kursları veya kültürel oryantasyon programları gibi destekleyici uygulamalar, göçmenlerin kültürleşme sürecini kolaylaştırarak göçmen yası olarak adlandırılan yas reaksiyonlarının daha sağlıklı

yönetilmesine yardımcı olabilir (Crocker vd., 2021). Ancak, politika düzeyinde ayrımcı tutumların varlığı veya göçmenlerin temel haklarına erişimi kısıtlayan düzenlemeler, bu süreci ağırlaştırır ve bireyleri toplumsal dışlanmaya maruz bırakabilir (Savaş, 2020). Bu nedenle, göç edilen ülkenin politik ve kurumsal çerçevesi, göçmenlerin yas tepkileri ve ruh sağlığı üzerinde dönüştürücü bir rol oynar (Hilberdink vd., 2023; Schreiber, 1995).

1.1.3.4. Ayrımcılık algısı.

Göçmenlerin yeni bir ülkeye yerleşme sürecinde karşılaştığı ayrımcılık, dışlanma ya da ötekileştirme deneyimleri, göçmen yasını ağırlaştıran etkenler arasında önemli bir yer tutar (Babis, 2021; Giralt, 2019). Dil farklılığı, etnik veya dini kimlik, giyim tarzı, sosyal statü gibi unsurlar, ev sahibi toplumda ayrımcılığa maruz kalma riskini yükseltebilir (Ardendo-Dowd, 1981). Ayrımcı veya dışlayıcı uygulamalar, göçmenlerin toplumsal uyum sürecini geciktirir ve yasin depresyon, anksiyete veya öfke gibi psikolojik sonuçlarla iç içe geçmesine neden olur (Emmenegger-Hindu, 1993; Riggs ve Due, 2017). Buna karşılık, sivil toplum örgütleri, resmî kurumlar ve topluluk girişimleri aracılığıyla sağlanan sosyal destek ve koruma mekanizmaları, ayrımcılığın etkilerini hafifletmede anahtar rol oynar (Bartoli vd., 2023; Hilberdink vd., 2023). Göçmenlerin kendi kültürel topluluklarından ve ev sahibi toplumdan aldığı çok katmanlı sosyal destek, kayıplarla baş etme ve yeni bir yaşama uyum sağlama sürecini güçlendirebilir (Renner vd., 2024). Bu bağlamda, ayrımcılık algısının azaltılması ve pozitif sosyal etkileşimlerin teşvik edilmesi, göçmenlerin sağlıklı bir yas süreci deneyimlemeleri adına kritik önemdedir (Savaş, 2020).

1.1.3.5. K lt rle me.

Göçmenlerin yeni toplumla etkileşim sürecinde, kendi kültürlerini sürdürme ve ev sahibi kültüre uyum sağlama boyutları arasındaki dengeyi kurma biçimi, kültürleşme stratejileri ile tanımlanır (Berry vd., 2011; Koydemir ve Schütz, 2014). Bu stratejiler arasında bütünleşme (entegrasyon), asimilasyon, ayr  ma ve marjinalizasyon yer alır. Bütünleşme stratejisi, hem göçmenin kendi kültürel kimliğini korumasını hem de ev sahibi toplumla aktif bir etkileşim kurmasını içerir; bu stratejiye sahip bireylerin, daha düşük düzeyde yalnızlık ve daha olumlu bir yas deneyimi yaşadığına dair bulgular bulunmaktadır (Parkes, 2009; Renner vd., 2024). Buna karşın, ayr  ma stratejisi, göçmenin ev sahibi toplumla etkileşime girmekten kaçınmasına ve kendi kültürel kimliğine sert biçimde tutunmasına neden olabilir; bu durum, sosyal destek ağlarının kısıtlı kalmasına, yalnızlık ve kültürel kayıp hislerinin yoğunlaşmasına yol açabilir (Bartoli vd., 2023). Asimilasyon stratejisinde ise, göçmen kendi kültüründen uzaklaşarak ev sahibi kültürü benimser; ancak bu durumda kimlik bunalımı veya geçmişle bağ kopması gibi sorunlar yaşayabilir (Cupsa, 2018). Marjinalizasyon stratejisi ise hem kendi kültüründen hem de ev sahibi k lt r den kopuş anlamına gelerek, göçmenin yas sürecini derinle tirebilecek ciddi bir arada kalmı lık hissine neden olabilir (Renner vd., 2024).

1.1.3.6. G ç sürecine travma perspektifinden bir bakış.

G ç, bireylerin yalnızca fiziksel bir yer değişikliği ya amasından ibaret değildir; aynı zamanda ekonomik, sosyal ve kültürel koşullardaki derin dönüşümlerle de ilişkilidir (Güler, 2019; Renner vd., 2024). Bu çok katmanlı yapısı nedeniyle g ç, beraberinde gelen uyum süreci ve kayıplarla travmatik nitelikte bir yaşantı olarak

değerlendirilebilmektedir. Nitekim Selimbeyoğlu (2022) göç ve travma arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında, göçün başlangıcından itibaren birey üzerinde oluşan belirsizlik, ayrılık ve kayıpların ruh sağlığı üzerinde derin etkiler doğurabileceğini ifade etmektedir.

Göç öncesinde yaşanan ekonomik sıkıntılar, siyasi istikrarsızlık veya toplumsal şiddet, bireyin bu süreçteki travmatik deneyime yatkınlığını artırabilmektedir (Schreiber, 1995; Savaş, 2020). Göç anında karşılaşılan dil ve kültür bariyerleri, yolculuğun zorlukları ya da göçmenlik statüsünün belirsizliği ise kaygı düzeyini yükselterek yas sürecini ağırlaştırabilir (Bhugra, 2004; Nickerson vd., 2014). Aynı zamanda, göç sonrası yeni bir toplumda ayrımcılık, dışlanma ya da işsizlik gibi stres faktörleri, yasla iç içe geçen travmatik tepkilere neden olabilmektedir (Ardendo-Dowd, 1981; Emmenegger-Hindu, 1993). Bu perspektif, travma sonrasında gelişebilecek semptomların (örneğin, anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri) göçmenlerin adaptasyon sürecinde daha yoğun yaşanabileceğini göstermektedir (Renner vd., 2024). Göçmenlerin, psikososyal destek ağlarına erişim sağlaması veya uygun müdahalelerle (ör. sosyal hizmet, psikoterapi) desteklenmesi, göçün travmatik etkilerini azaltmada kritik rol oynamaktadır (Bartoli vd., 2023; Hilberdink vd., 2023). Dolayısıyla, göç sürecini yalnızca ekonomik, hukuki ya da politik boyutlarıyla incelemek yerine, travma riski ve ruh sağlığı gereksinimlerini de dikkate alan bütüncül politikalar geliştirmek önem taşımaktadır (Dos Santos, 2021; Selimbeyoğlu, 2022).

1.1.4. Göç kuramları.

Göç olgusunu anlamaya yönelik kuramsal yaklaşımlar, tarihsel olarak ekonomi temelli açıklamalardan (örneğin itici-çekici kuramı, dünya sistemleri kuramı) sosyolojik ve psikolojik boyutlara değin pek çok farklı disiplinin katkısıyla çeşitlenmiştir (Berry vd., 2011; Koydemir ve Schütz, 2014). Bu kuramlar, göçün nedenlerini, süreçlerini ve sonuçlarını farklı düzeylerde ele alarak, göçmenlerin yas ve kayıp tepkilerini de dolaylı yoldan aydınlatmaya yardımcı olur (Renner vd., 2024). Aşağıdaki Şekil 3'te, göç literatüründe öne çıkan bazı kuramsal çerçeveler sunulmaktadır.



Şekil 3. Göç Kuramları (araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.)

1.1.4.1. Klasik itici-çekici kuramı.

Bu yaklaşıma göre, göçün temelinde bireyleri bulundukları yerden uzaklaştıran itici (yoksulluk, işsizlik, toplumsal şiddet, siyasi baskı vb.) ve hedef ülkede onları cezbeden çekici (daha iyi ekonomik fırsatlar, güvenlik, eğitim imkânları vb.) faktörler yer alır (Güler, 2019; Dandy vd., 2019). Kişi, bu itici-çekici unsurların karşılaştırmalı değerlendirmesi sonucunda göç kararı alır. Ancak bu model, çoğu zaman göçmenin

psikososyal boyutunu ve yas süreçlerini göz ardı etmesi nedeniyle sınırlı kalmakta, özellikle göçmen yasının nasıl şekillendiğini açıklamakta yetersiz kalmaktadır (Renner vd., 2024).

1.1.4.2. Dünya sistemleri ve yapısal yaklaşımlar.

Dünya sistemleri kuramı, göçü küresel kapitalist sistemin bir sonucu olarak değerlendirir ve merkez-çevre ilişkilerine vurgu yapar. Gelişmiş ülkeler, iş gücü ihtiyacı nedeniyle çevre ülkelerden göç alırken, daha az gelişmiş ülkeler küresel ekonomik dinamikler karşısında göç vermeye eğilimli olur (Berry vd., 2011). Bu yaklaşım, göçün ekonomik ve politik düzen içinde konumunu açıklasa da bireysel ve ailesel düzeydeki yas ve kayıp deneyimlerini derinlemesine ele almamaktadır (Bartoli vd., 2023). Yine de dünya sistemleri çerçevesi, göçmenlerin toplumsal ve ekonomik eşitsizlikler nedeniyle maruz kalabileceği ayrımcılığa (Babis, 2021; Nickerson vd., 2014) ve bunun uzamış yas bozukluğu riskini artırabileceğine işaret etmesi açısından önemlidir (Steil vd., 2019).

1.1.4.3. Yeni ekonomi ve ağ kuramları.

Yeni ekonomi yaklaşımı, göç kararının yalnızca bireysel kazanç arayışına değil, hane veya aile düzeyinde ortak risk dağıtma stratejisine dayandığını öne sürer (Kansu ve Matsani, 2024). Bu yaklaşım, göçün sadece kişinin kendi geleceğini iyileştirmek için değil, aile üyelerinin geçimini veya eğitim fırsatlarını güvence altına almak adına da gerçekleşebileceğini gösterir. Ağ (network) kuramları ise, göçmenlerin önceden giden akrabalar veya arkadaşlar aracılığıyla sosyal ağlar kurarak göç sürecini kolaylaştırdıklarını ve bu ağların yas, kayıp gibi duygusal süreçlerde de önemli bir

sosyal destek mekanizması sağlayabileceğini vurgular (Cupsa, 2018; Renner vd., 2024).

1.1.4.4. Kimlik ve bağlanma odaklı kuramlar.

Göçün sosyo-psikolojik yönünü öne çıkaran bazı yaklaşımlar, özellikle kimlik ve bağlanma süreçlerine odaklanarak, bireylerin kültürel bağlarını, sosyal rollerini ve benlik algılarını nasıl dönüştürdüklerini inceler (Schwartz, 2005). Bu çerçevede, göçmenin yeni toplumla etkileşirken yaşadığı kültürleşme stratejileri (entegrasyon, ayrışma, asimilasyon, marjinalizasyon) ve bunların yas tepkileriyle ilişkisi mercek altına alınır (Berry vd., 2011; Renner vd., 2024). Benzer şekilde, Bowlby ve Parkes'in (Parkes, 2009, 2014; Parkes ve Prigerson, 2010) bağlanma kuramından hareketle geliştirilen görüşler, göçmenlerin geride bıraktıkları sevgi nesnelerinden kopuşu yas ve ayrılık kaygısı perspektifinde yorumlamaktadır (Modderman vd., 2020).

Mevcut araştırma, göç olgusunu çok boyutlu bir kayıp ve yas deneyimi olarak ele almaktadır. Bu doğrultuda, Parkes'in (Parkes, 2009, 2014) bağlanma kuramı odaklı yas yaklaşımı ile kültürleşme stratejilerini birleştiren psikososyal bir çerçeve benimsenmiştir. Özellikle, bireylerin göç sürecinde yaşadığı fiziksel ve soyut kayıpların (dil, kimlik, sosyal ağlar vb.) yas tepkilerine nasıl dönüştüğü, göç edilen ülkenin politikaları, göçmenin kişilik özellikleri ve ayrımcılık algısıyla etkileşim içinde ele alınacaktır (Crocker vd., 2021; Savaş, 2020). Böylece, klasik ekonomik veya dünya sistemi yaklaşımlarıyla sınırlandırılmış makro düzey analizlerin ötesine geçilerek, göçmenin ruh sağlığı ve bağlanma dinamikleri üzerinden bütüncül bir bakış sunmak amaçlanmaktadır.

Göç kuramları geniş bir yelpazede ekonomik, politik, sosyolojik ve psikolojik temellere dayansa da bu araştırma göçmen yasını daha iyi anlamak için bağlanma kuramı ve kültürleşme stratejilerini merkez alan bir çerçeveyi benimser. Böylece, bireyin göç sürecinde yaşadığı çok yönlü kayıplar ve bunların psikososyal sonuçları, teorik olarak tutarlı ve bütüncül biçimde açıklanabilecektir.

1.1.5. Beyin göçü.

Beyin göçü, özellikle nitelikli iş gücü ve yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin ülke dışına göç etmesiyle ortaya çıkan bir olgu olarak tanımlanır (Güler, 2019; Kara ve Kaya Tilbe, 2023). Bu tür bir göç, ilgili ülkede ekonomik ve sosyolojik açılardan çeşitli sorunları beraberinde getirirken, göç eden bireylerin yaşadığı kültürel kayıp ve yas süreçlerini de farklı bir düzeyde karmaşıktırabilir. Genellikle daha iyi ücret, gelişmiş teknolojik altyapı, ileri düzey eğitim veya mesleki gelişim fırsatları gibi etkenler, beyin göçünü tetikleyen çekici faktörler arasında yer alır (Kansu ve Matsani, 2024).

Beyin göçü kapsamında, yüksek vasıflı göçmen olarak tanımlanan bireyler, ülkenin kalkınması için kritik öneme sahip meslek kollarında (örneğin mühendislik, tıp, akademi, bilişim) uzmanlaşmış kişilerden oluşur. Bu kişilerin gönüllü olarak göç etmeleri, geride kalan toplumun insan sermayesi bakımından zayıflamasına ve kalkınma hedeflerinde yavaşlamaya neden olabilir (Güler, 2019). Öte yandan, göç eden bireyler içinse, yeni ülkede mesleki fırsatlar artarken dil, kültür ve toplumsal ağ kaybıyla yüzleşme sonucu göçmen yası veya uzamış yas belirtileri yaşayabilmeleri muhtemeldir (Renner vd., 2024).

Göç öncesi dönemde bireylerin, ülkelerindeki siyasi, ekonomik veya akademik kısıtlılıklar sebebiyle potansiyellerini gerçekleştiremediklerini hissetmesi, beyin göçüne zemin hazırlayan temel itici faktörlerden biridir (Savaş, 2020). Göç sonrasında ise, bireyin kimlik ve aidiyet duygularını yeniden inşa etmesi, yabancı bir ortama uyum sağlamak gibi süreçler, kültürel kayıp duygusunu derinleştirebilir (Alpkaya, 1995; Modderman vd., 2020). Ayrıca, göç edilen ülkede çalışma koşullarında veya kurumsal yapıda yaşanan ayrımcılık ya da dışlanma hisleri, uzamış yas sürecini tetikleyen psikososyal unsurlar olarak karşımıza çıkabilir (Giralt, 2019; Emmenegger-Hindu, 1993).

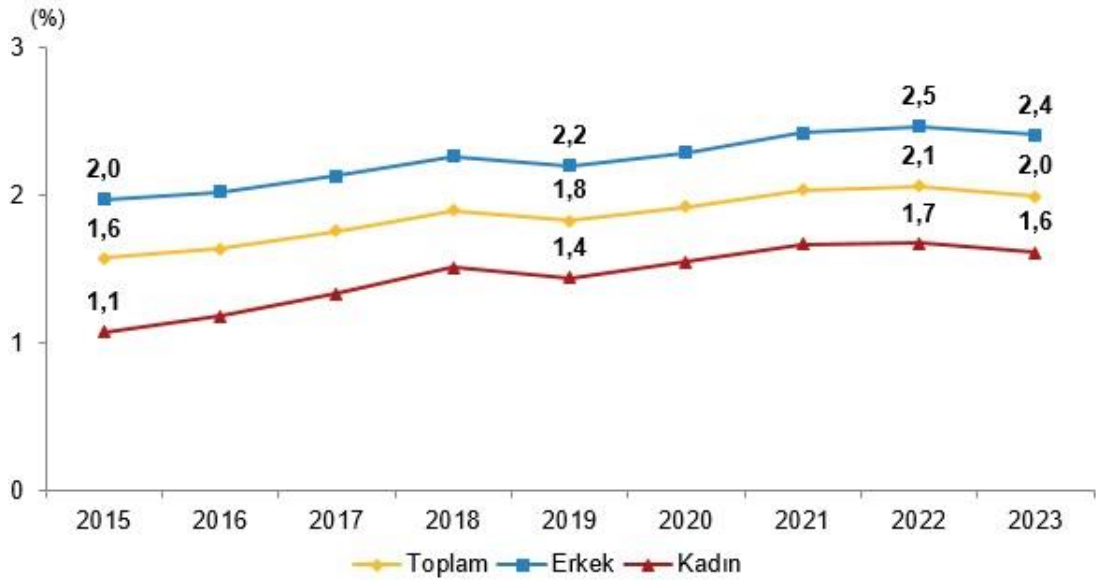
Beyin göçünün yarattığı çifte etkiye de değinmek gerekir. Göç veren ülke, nitelikli iş gücü eksikliği nedeniyle ekonomik ve toplumsal kayıplar yaşarken, göç alan ülke ise nitelikli iş gücü sayesinde büyüme ve yenilikçilik potansiyelini artırabilir (Güler, 2019). Bununla birlikte, göçmenlerin yeni ortama uyum sağlama sürecinde psikososyal destek eksikliği, göçmenlerin ruh sağlığını ve yas deneyimini güçleştirebilir. Bu nedenle, beyin göçünün hem göç veren hem de göç alan toplum düzeyindeki sonuçları, çok boyutlu ve uzun vadeli politikalar geliştirilmesini gerektirir (Bartoli vd., 2023; Cupsa, 2018).

Sonuç olarak, beyin göçü, göç teorilerinin ekonomik ve politik boyutuyla yakından ilişkili olmakla birlikte, nitelikli göçmenlerin yaşadığı ayrılık, kimlik değişimleri ve kültürel kayıpların da kapsamına girer. Bu bireyler, her ne kadar mesleki ve ekonomik anlamda yeni fırsatlar elde etseler de geride bırakılan sosyal ağlar, aile bağları ve kültürel kimlik unsurları nedeniyle göçmen yasını deneyimlebilmektedirler (Renner vd., 2024). Dolayısıyla beyin göçü, ülke

kalkınmasına yönelik etkilerinin yanı sıra, göçmenlerin psikososyal sağlık ve uyum süreçlerini de dikkate alarak değerlendirilmesi gereken özel bir göç biçimi olarak görülmelidir.

1.1.6. Türkiye’de beyin göçü.

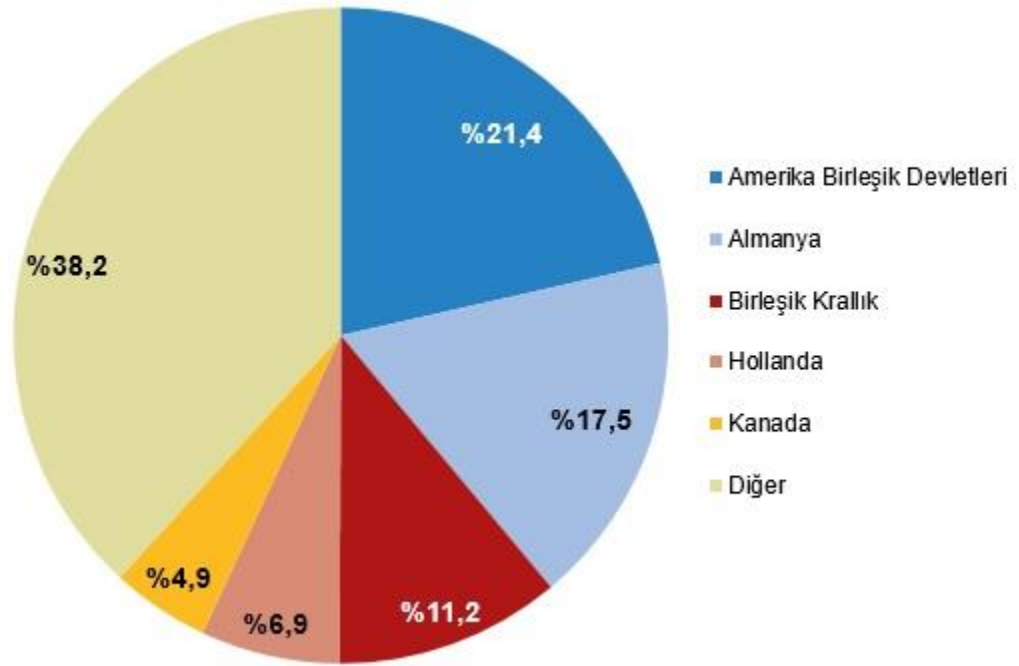
Türkiye’den yurt dışına gerçekleşen beyin göçü, özellikle üniversite mezunu ve nitelikli iş gücü olarak tanımlanan bireylerin daha iyi ücret, kariyer olanakları veya akademik gelişim arayışlarıyla ülkeyi terk etmesi biçiminde kendisini gösterir (Güler, 2019). Bu göç, farklı sektörlerden ve meslek gruplarından genç profesyonellerin veya akademisyenlerin daha yüksek maaş, gelişmiş araştırma imkânları, uluslararası network ve mesleki gelişim gibi etkenlerle çekici bulan ülkelere yerleşmesini içermektedir (Kansu ve Matsani, 2024).



Şekil 4. Cinsiyete Göre Yükseköğretim Mezunlarının Beyin Göçü Oranı, 2015-2023

Kaynak: Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2023.

Şekil 4'te yükseköğretim mezunlarının beyin göçü eğilimlerinde yıllar itibarıyla yaşanan değişim, erkek ve kadın göçmen oranlarına ayrılmış şekilde sunulmaktadır. Görüldüğü üzere, 2015 yılından itibaren artış eğilimi sergileyen beyin göçü oranında, son yıllarda kısmen bir dalgalanma söz konusudur (Güler, 2019; Kansu ve Matsani, 2024). Erkek ve kadın mezunlar arasında zaman zaman farklılıklar olsa da genel eğilimin iki cinsiyet için de göçün arttığı yönünde olduğu dikkat çekmektedir. Ekonomik istikrarsızlık, araştırma-geliştirme imkânlarının kısıtlılığı ve akademik özgürlük gibi faktörler, özellikle genç mezunların yurt dışını daha cazip bulmasına zemin hazırlamaktadır (Savaş, 2020).

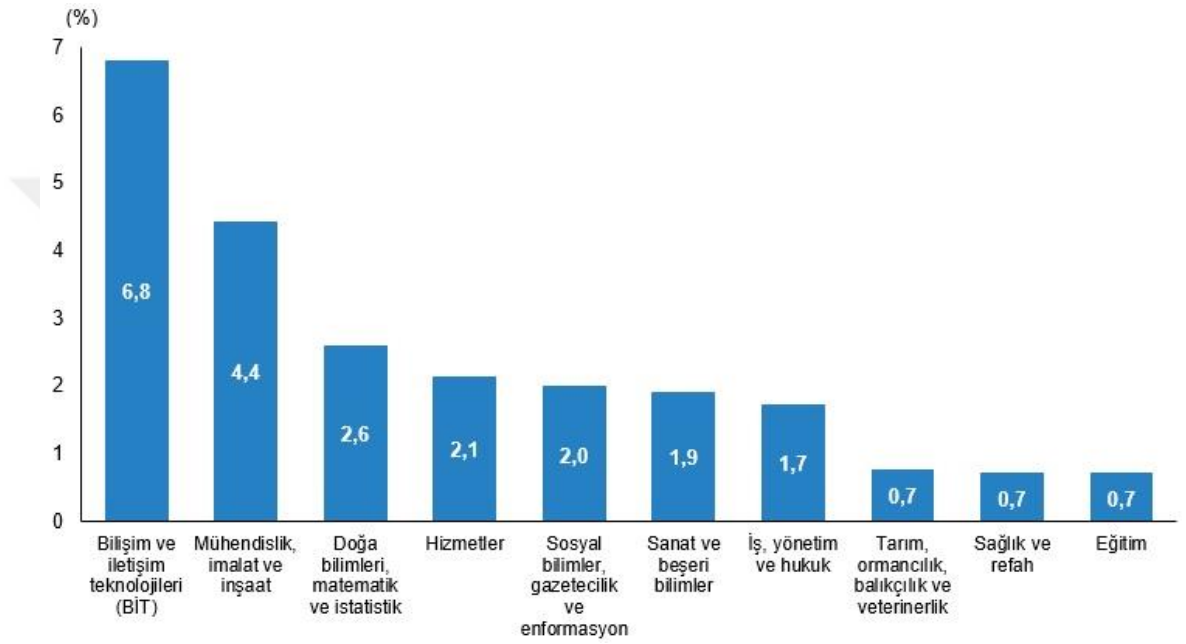


Şekil 5. Yükseköğretim Mezunlarının Göç Ettikleri Ülke Dağılımı

Kaynak: Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2023.

Şekil 5'te yükseköğretim mezunlarının tercih ettiği hedef ülkelerin çeşitliliği dikkat çekmektedir. Ekonomik imkânlar, dil ve kültür yakınlığı, burs veya destek programları gibi unsurlar, mezunların göç kararında belirleyici rol oynar (Güler,

2019). Bazı ülkeler teknolojik gelişmişlik ve uluslararası network olanaklarıyla öne çıkarken, kimileri ise güvenlik veya sosyopolitik istikrar konusundaki olumlu algıları sayesinde mezunların ilgisini çekmektedir (Kansu ve Matsani, 2024; Dandy vd., 2019). Bu tablo, mezunların yalnızca tek bir nedene değil, çok çeşitli faktörlere dayanarak tercihlerini şekillendirdiğini göstermektedir.

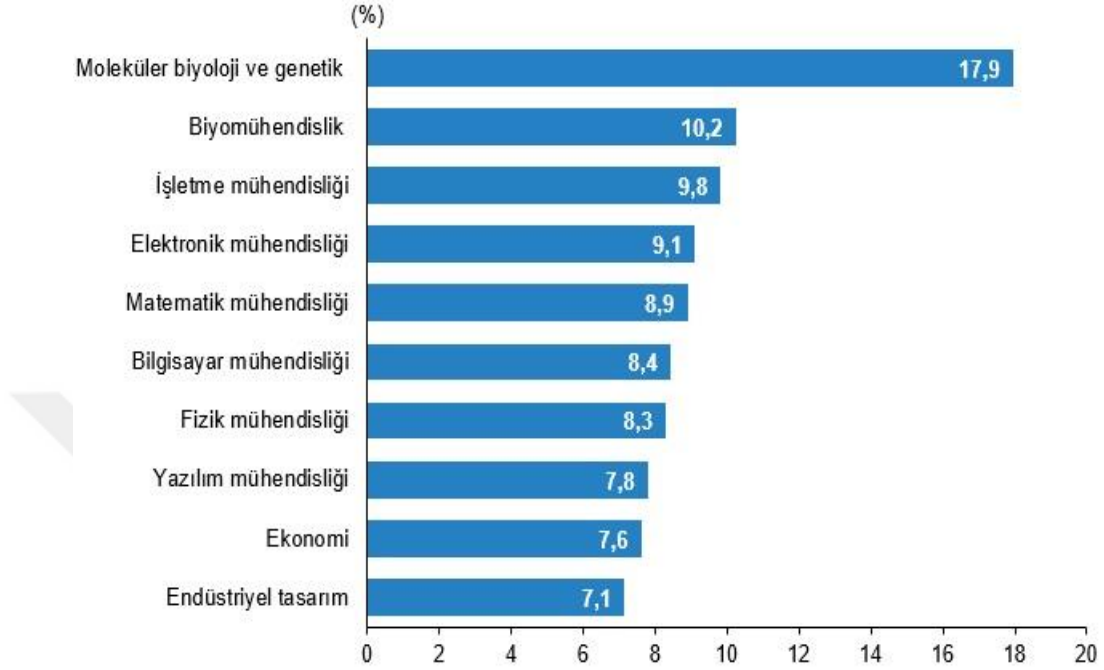


Şekil 6. Yükseköğretim Mezunlarının Eğitim ve Öğretim Alanlarına Göre Beyin Göçü Oranı

Kaynak: Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2023.

Şekil 6’da beyin göçü oranlarının farklı fakülte veya bölüm gruplarına göre nasıl değiştiği gözler önüne serilmektedir. Örneğin, mühendislik, bilişim ve tıp gibi ileri uzmanlık gerektiren alanların göç oranları, diğer bölümlere kıyasla daha yüksek seyredebilir (Güler, 2019; Kansu ve Matsani, 2024). Bunun nedeni, ilgili alanlarda yurt dışında daha fazla kariyer fırsatı, ileri araştırma altyapısı veya uluslararası rekabet gücü bulunmasıdır. Benzer biçimde, sosyal bilimler ve beşerî bilimler alanında da

akademik özgürlük arayışı veya yüksek lisans–doktora burs imkânları mezunları dış ülkelere çekebilir (Savaş, 2020).



Şekil 7. Yükseköğretim Mezunlarının Tamamladıkları Bölüme Göre Beyin Göçü Oranı

Kaynak: Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2023.

Mezunların tamamladıkları bölümlere göre beyin göçü oranının sunulduğu Şekil 7’de hangi mesleki ve akademik uzmanlık alanlarının yurt dışına gitme eğiliminde olduğunu ayrıntılı olarak göstermektedir. Özellikle mühendislik, tıp ve doğa bilimleri bölümlerinden mezun olanların yüksek oranda göç ettiği dikkat çekebilir (Dandy vd., 2019). Bu bölümlerdeki mezunların, yurtdışı üniversite ve araştırma kurumlarında daha elverişli imkânlar bulabildiği veya çok uluslu şirketlerde kariyer fırsatlarını değerlendirdiği ifade edilmektedir (Kansu ve Matsani, 2024; Savaş, 2020).

Türkiye’de son yıllarda beyin göçünün artış trendi hem kamuoyu hem de politika yapıcılar tarafından sıklıkla tartışılır hâle gelmiştir. Ekonomik dalgalanmalar, istihdamda yaşanan belirsizlikler, araştırma-geliştirme alanlarının kısıtlı olması veya akademik özgürlük konusundaki kaygılar, üniversite mezunlarının göç eğilimini güçlendiren başlıca faktörler arasında sayılmaktadır (Savaş, 2020). Dolayısıyla, genç ve nitelikli iş gücünün ülkeyi terk etmesi, Türkiye’nin uzun vadede insan sermayesi kaybına uğramasına ve inovasyon kapasitesinin zayıflamasına neden olabilmektedir (Güler, 2019). Öte yandan, üniversite mezunlarının yurt dışında mesleki tatmin elde etmesinin yanı sıra, göçle gelen sosyal ve kültürel kayıpları deneyimlemesi de olasıdır. Yeni bir dil öğrenme, farklı kültürel normlarla bütünleşme ve aileden uzak kalma gibi etkenler, bireylerde göçmen yasına yol açarak psikososyal zorluklara sebep olabilmektedir (Renner vd., 2024). Ayrıca ayrımcılık, yabancı statüsü veya bürokratik engellerle karşılaşmak, bu süreci ağırlaştırabilir (Giralt, 2019; Emmenegger-Hindu, 1993). Bu bağlamda, üniversite mezunlarının göçü, yalnızca ekonomik ve mesleki boyutlarıyla değil, aynı zamanda ruhsal ve kültürel uyum süreçleriyle de değerlendirilmelidir (Modderman vd., 2020).

Türkiye’de beyin göçünü tersine çevirme veya yeniden kazandırma amaçlı politikalar, nitelikli göçmenlerin ülkeye geri dönmesini ya da onlarla sürekli iletişim kurarak bilgi/teknoloji transferini sağlamayı hedeflemektedir (Güler, 2019). Ancak bu tür girişimlerin başarıya ulaşması; ekonomik istikrar, akademik özgürlük, bilimsel araştırma imkânları ve sosyal destek mekanizmalarının işleyişi gibi faktörlere bağlıdır (Savaş, 2020). Dolayısıyla, üniversite mezunlarının göçü hem Türkiye’nin gelecekteki kalkınma hedeflerini hem de göçmenlerin yas ve kayıp deneyimlerini çok boyutlu bir bağlamda şekillendirmektedir.

1.2. Göç ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Göç, bireylerin yalnızca coğrafi bir yer değiştirme yaşadığı değil; aynı zamanda kimlik, sosyal roller ve kültürel değerler bağlamında derin dönüşümlere yol açan çok katmanlı bir süreçtir (Bartroli vd., 2023; Giralt, 2019; Renner vd., 2024). Ekonomik, siyasal veya ailesel nedenlerle gerçekleşen bu yer değiştirme eylemi, göçmenlerin ruh sağlığı üzerinde belirgin etkiler yaratabilmektedir. Özellikle zorunlu göç durumlarında fiziksel tehdit, belirsiz kayıp ve travma etkenleri daha yoğun yaşanırken, gönüllü göçlerde de kültürel uyum, sosyal destek eksikliği ve kimlik değişimleri gibi unsurlar önemli stres kaynakları olarak karşımıza çıkabilir (Dos Santos, 2021; Nickerson vd., 2014; Pottinger, 2005). Göç ve ruh sağlığı arasındaki bu güçlü ilişki, yoksulluk, ayrımcılık ya da sosyal izolasyon gibi risk faktörlerini de beraberinde getirerek, bireylerin ruhsal durumunu derinden etkileyebilmektedir (Bhugra, 2004; Modderman vd., 2020; Zhou vd., 2008).

1.2.1. Göç ve ruh sağlığı modeli.

Bhugra (2004) göç ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi açıklarken, göç sürecini çok boyutlu bir model çerçevesinde ele alır. Bu model, göçün farklı aşamalarında (göç öncesi, geçiş, yerleşme vb.) ortaya çıkan biyopsikososyal faktörlerin, bireyin ruh sağlığıyla nasıl etkileşime girdiğine odaklanır. Örneğin, göç öncesi dönemde bireyleri göçe iten ekonomik veya siyasal zorluklar, kişisel yatkınlıklar ya da ailevi yükümlülükler psikolojik kırılganlığı artırabilmekte; geçiş döneminde yolculuğun güçlüğü ve belirsizlik duygusu ek stres kaynağı oluşturmaktadır (Bhugra, 2004; Dos Santos, 2021). Yerleşme sürecinde ise dil bariyeri, kültür şoku, sosyal destek ağlarının

eksikliği veya ayrımcılık gibi etkenler, duygu durum bozuklukları, kaygı veya uyum güçlükleri şeklinde yansıyabilmektedir (Berry vd., 2011; Nickerson vd., 2014).

1.2.2. Göç evreleri.

Göç öncesi evrede ekonomik, politik veya kişisel nedenler bireyleri göçe yönlendirirken; bu dönemde geleceğe dair umut ve kaygı duyguları iç içe geçer (Berry vd., 2011; Giralt, 2019). Geçiş evresi, fiziksel yolculuğun yanı sıra kültürel ve duygusal bir aradalık hissiyle de karakterizedir; bireyler ayrıldıkları toplum ile yeni yaşam alanı arasında kimlik ve aidiyet sorgulaması yaşayabilirler (Bartoli vd., 2023; Pottinger, 2005). Göç sonrası dönemde ise bireyler, barınma, istihdam ve sosyal destek gibi temel konularda uyum sağlamaya çalışırken, ayrımcılık veya bürokratik engellerle karşılaşabilirler. Bu evrelerdeki ruh sağlığı risklerini azaltmada, başta sosyal hizmet modelleri olmak üzere, kültürlerarası duyarlılığa sahip profesyonel destek ağlarının rolü kritiktir (Casado vd., 2010; Dandy vd., 2019).

1.3. Kaygı

Göçmen topluluklarda kaygı bozuklukları gerek belirsizlik gerekse ekonomik ve toplumsal zorluklardan dolayı sıkça gözlemlenmektedir (Giralt, 2019; Nickerson vd., 2014). Ayrı düşülen aile üyelerinin durumu, yeni ülkedeki yasal statü belirsizlikleri veya dil sorunları gibi stres etkenleri, sürekli endişe ve korku hâline yol açabilir. Bazı araştırmalar, belirsiz kayıp yaşayan göçmenlerin, yüksek düzeyde anksiyete belirtileri gösterdiğini; bu belirtilerin, bireylerin işlevsellik düzeyini kayda değer ölçüde düşürdüğünü ortaya koymaktadır (Dos Santos, 2021; Pottinger, 2005; Renner vd., 2024).

1.4. Depresyon

Depresyon, göç deneyiminde kültürel kopuş, yalnızlık, sosyal desteğin azalması veya başarısızlık hissi gibi etkenlerle tetiklenebilen bir diğer yaygın ruh sağlığı sorunudur (Chang vd., 2024; Steil vd., 2019). Göçmenler, geride bırakılan aile ve sosyal çevreden uzak kalmanın yanı sıra, yeni toplumun beklentileriyle başa çıkmakta zorluk yaşayabilirler. Bu durum, umutsuzluk ve değersizlik duygularını besleyerek depresif belirtilerin ortaya çıkışını hızlandırabilir (Bartroli vd., 2023; Giralt, 2019). Aynı zamanda, kültürel farklılıkların kabul görmemesi ve ayrımcılık, göçmenlerde depresyon riskini artıran diğer önemli faktörlerdir (Nickerson vd., 2014; Steil vd., 2019).

1.5. Uyum Bozukluğu

Uyum bozukluğu, bireyin kendisini zorlayan yaşam olayına yeterli düzeyde uyum sağlayamamasıyla belirlenen bir bozukluk olarak tanımlanır (Bhattacharjee ve Tripathi, 2022; Carlson, 2000). Göç sonrası dönemde dil öğrenme, iş bulma veya yeni kültüre entegrasyon gibi alanlarda karşılaşılan güçlükler, bu bozukluğa zemin hazırlayabilir. Örneğin bir araştırmada göçmen çocukların geride bıraktıkları evcil hayvanlarına duyduğu özlem, kadınların da paylaştığı bir aidiyet arayışını yansıtarak yalnızlık duygusunu pekiştirdiği tespit edilmiştir (Riggs ve Due, 2017). Uyum bozukluğu çoğu zaman depresif belirtiler, kaygı ve sosyal geri çekilme ile ortaya çıkar; ancak etkili sosyal destek ve kısa vadeli psikolojik müdahalelerle iyileşme görülebilir (Renner vd., 2024; Dos Santos, 2021). Bununla birlikte, göç sürecinde yaşanan travmatik deneyimler veya tekrar eden ayrımcılık, uyum

sorunlarının süregelen bir hâle gelmesine yol açabilir (Nickerson vd., 2014; Zhou vd., 2008).

1.6. Göçmen Kadınlarda Ruh Sağlığına Etki Eden Faktörler

Kadınların göç sürecinde erkeklere kıyasla daha fazla psikososyal zorluk yaşadıklarını ve bu sürecin ruh sağlıkları üzerinde daha olumsuz etkiler yarattığı düşünülmektedir. Göçmen kadınlar hem ekonomik hem de kültürel uyum süreçlerinde erkeklere göre daha fazla cinsiyet temelli engelle karşılaşabilmekte, ayrıca aile içindeki roller, toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri ve iş gücüne katılım gibi faktörler nedeniyle ekstra stres ve kaygı yaşayabilmektedirler. Bu nedenle, göçmen kadınların ruh sağlığına etki eden faktörlerin ayrı bir şekilde incelenmesi, daha spesifik ve etkili destek mekanizmalarının geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.

Göçmen kadınların sık dile getirdiği konulardan biri de memleket hasreti ve ikili kültürel arada kalmışlık hissidir. Kültürel normların, dilin ve toplumsal rollerin farklılaştığı ortamlarda, kadınlar sıklıkla evde hissetmemek veya yabancılaşmak gibi duygular yaşarlar (Giralt, 2019; Seaton, 2020). Bu yabancılaşma, bazen eş veya aile üyelerinin de uyum sorunları yaşamasıyla birleşerek aile içinde çatışmaları artırabilir. Özellikle çocuk büyütme sürecinde, ebeveynlik pratiklerinin yeni kültürel çevreyle uyuşmaması, kadının kendi kültürel değerlerine duyduğu bağlılıkla çelişebilir (Seaton, 2020).

Göçmen kadınlar, işgücü piyasasında ayrımcılığa veya düşük ücretli, güvencesiz işlerde çalışmaya daha açık bir konumda bulunabilmektedir (Babis, 2021; Savaş, 2020). Bu durum, kadınların ekonomik bağımsızlıklarını zayıflatmakta ve ruh sağlığını olumsuz etkileyen ek bir stres kaynağı yaratmaktadır. Özellikle tek ebeveyn

olarak göç etmiş kadınlar hem ailenin geçimini sağlama hem de çocukların bakımını üstlenme sorumluluğunu tek başına taşımak zorunda kaldıklarında, tükenmişlik ve kaygı düzeylerinde artış görülebilmektedir (Seaton, 2020; Savaş, 2020).

Göç öncesi ya da sonrasında aile bireylerinden birinin kaybı, kadınların yas sürecini daha karmaşık bir hâle getirebilir. Coğrafi uzaklık nedeniyle cenaze törenine katılamamak, ritüelleri yerine getirememek veya duygusal desteğe kolayca erişememek, bu süreci ağırlaştıran faktörlerdir (Giralt, 2019; Nickerson vd., 2014). Göçmen kadınların yas ve kayıp deneyimleri, çoğunlukla sessiz ve görünmez kalmakta; bu durum ise uzun vadede uzamış yas ya da depresyon riskini artırabilmektedir (Dos Santos, 2021; Steil vd., 2019).

Göçmen kadınlar, çoğu zaman bir yandan çocukların bakımı veya eğitimiyle ilgilenirken, diğer yandan yaşlı ebeveynlerin bakımı gibi sorumlulukları da uzaktan ya da kısmi bir şekilde üstlenmek zorunda kalırlar. Bu durum, uzaktan ebeveynlik veya uzaktan bakım gibi kavramlarla ilişkilendirilen ek bir stres kaynağıdır. Kadınların kendilerine zaman ayıramaması, sosyal yaşama katılamaması ve dolayısıyla ruhsal iyilik hâlinin bozulması riskini doğurur (Pottinger, 2005; Seaton, 2020).

Göç sürecinde veya sonrasında ortaya çıkan ekonomik, hukuki ve sosyal belirsizlikler, kadına yönelik şiddet ve istismarın riskini de artırabilmektedir. Yasal statü belirsizliği yaşayan kadınlar, maruz kaldıkları şiddeti bildirme konusunda çekinceler yaşayabilirler (Seaton, 2020; Savaş, 2020). Bu tür deneyimler, post-travmatik stres belirtilerine yol açabileceği gibi, kadınların yeni topluma uyumunu da zora sokmaktadır. Göçmen kadınlar, bu çok boyutlu zorluklarla başa çıkmak için çeşitli stratejiler geliştirebilirler. Kültürel ve dini topluluklara katılma, hemşeri

dayanışma ağları oluşturma, sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği veya dijital platformlar aracılığıyla destek arayışı, kadınların sosyal yalnızlığını azaltabilir (Ekoh vd., 2023; Seaton, 2020). Ayrıca, mesleki eğitim programlarına katılım veya girişimcilik fırsatları, ekonomik bağımsızlığı destekleyerek kadınların ruh sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. Bununla birlikte, profesyonel ruh sağlığı hizmetlerine erişim—özellikle anadilde danışmanlık ya da grup terapisi gibi—kadınların göç sürecinde yaşadıkları travma, yas ve kimlik bunalımıyla daha etkin biçimde baş etmelerine katkı sağlar (Babis, 2021; Savaş, 2020).

Özetle, göçmen kadınların ruh sağlığı, cinsiyet temelli eşitsizliklerle birleşen göç deneyiminin yapısal zorlukları nedeniyle derinlemesine etkilenmeye açıktır. Yalnızlık, memleket hasreti, yabancılaşma, maddi zorluklar, aile bireylerinin kaybı, sosyal desteğin azalması ve toplumsal cinsiyet temelli şiddet, bu sürecin öne çıkan risk etkenleridir. Bunların üstesinden gelmek için sosyal, ekonomik ve psikolojik düzeylerde bütüncül yaklaşımların geliştirilmesi önem taşımaktadır.

1.7. Kültürleşme / Kültürlenme

Göç ve kültürel etkileşim süreçlerinde, bireylerin kendi köken kültürleriyle yeni kültür arasında denge kurma çabası kültürleşme kavramıyla açıklanır (Berry vd., 2011; Koydemir ve Schütz, 2014). Kültürleşme, birey veya toplulukların farklı bir topluma girdiklerinde karşılıklı etkileşim ve uyum sürecine işaret eder. Bu süreç, yeni kültürün değerlerini ve normlarını kısmen ya da tamamen benimseyen göçmenlerin yanı sıra, kendi kültürlerini sürdürmeyi seçenlerin deneyimlerini de kapsar. Güncel literatürde, kültürleşme sürecini açıklamak için çeşitli teorik çerçeveler sunulmuştur;

bunlar arasında Berry'nin kültürleşme modeli ve Değişim Aşamaları Modeli dikkat çekmektedir (Berry vd., 2011; Furnham, 1984; Koydemir ve Schütz, 2014).

1.7.1. Kültürleşme teorileri.

1.7.1.1. Berry'nin kültürleşme modeli.

Berry'nin kültürleşme stratejileri modeli, göçmenlerin yeni kültüre uyum sağlarken geliştirdikleri tercih ve tutumları sistematik biçimde incelemektedir (Berry vd., 2011). Bu model, bireyin kendi kültürel değerlerini koruma isteği ile yeni kültürde topluma katılma, yani ev sahibi toplumla etkileşime girme gönüllülüğü eksenleri arasında bir kesişim oluşturur. Bu iki eksenin kesişimiyle ortaya çıkan dört kültürleşme stratejisi, göçmenlerin kültürel uyum deneyimlerini anlamada yol gösterici olmaktadır.

Bütünleşme, bireyin hem kendi kültürel değerlerini sürdürdüğü hem de ev sahibi toplumla aktif etkileşime girdiği stratejiyi ifade eder. Bu yaklaşımda göçmen, kendi kültürünü tamamen terk etmeden, yeni topluma katılmayı ve toplumsal yaşamın bir parçası olmayı hedefler. Bütünleşme stratejisi benimseyen bireyler, çoğu zaman “çift kültürlülük” özelliği geliştirerek, her iki kültürün de avantajlarından yararlanır (Berry vd., 2011; Güler, 2019).

Marjinalizasyon, bireyin ne kendi kültürüne sıkı sıkıya bağlı kalabildiği ne de yeni kültürle etkileşime girebildiği bir aradalık durumunu anlatır. Bu stratejide, göçmen hem öz kültüründen hem de ev sahibi toplumdan uzaklaşarak “kültürel boşluk” içinde kalır. Marjinalizasyon, yüksek düzeyde yalnızlık ve yalıtılmışlık hissiyle ilişkili olup, genellikle en olumsuz uyum sonuçlarını beraberinde getirir (Berry vd., 2011; Pottinger, 2005).. Asimilasyon, bireyin yeni kültürün değer ve

geleneklerini benimsemesi ve kendi kültürel kimliğinden uzaklaşmasıyla belirginleşen bir stratejidir. Göçmen, yeni toplumda kabul görmek ve orada daha rahat yaşamak adına, öz kültürel unsurları gönüllü olarak terk edebilir veya bunları “ikinci planda” tutmayı tercih edebilir. Asimilasyon stratejisi, ev sahibi toplumla güçlü bir bağ kurmayı kolaylaştırır da, kök kültürle olan bağlantının zayıflaması nedeniyle kimlik çatışması riskini yükseltebilir (Berry vd., 2011; Giralt, 2019). Ayrışma stratejisinde, göçmen kendi kültürel kimliğini korumaya öncelik verirken, ev sahibi toplumla etkileşimi sınırlı tutar. Bu durum, farklı etnik topluluklar içinde kapalı bir yaşam sürdürmeye veya yalnızca kendi kültür grubuyla iletişime geçmeye neden olabilir. Ayrışma stratejisi, güçlü grup bağları ve dayanışma hissi verebilse de sosyal katılımı düşük tuttuğunda ev sahibi toplumla ötekileşme algısını besleyebilir (Berry vd., 2011; Kansu ve Matsani, 2024).

Tablo 1. Kültürleşme Modeli

Berry'nin Kültürleşme Modeli		
Ev sahibi topluma katılma isteği		
Öz kültürünü koruma isteği	Düşük	Yüksek
	Ayrışma	Bütünleşme
	Marjinalizasyon	Asimilasyon
	Düşük	Yüksek

Berry’nin iki eksenli modeline göre göçmenler yeni bir topluma uyum sağlarken hem öz kültürlerini koruma düzeyleri hem de ev sahibi toplumla etkileşme istekleri açısından dört strateji benimsemektedir (Berry vd., 2011). Bütünleşme

stratejisinde bireyler hem kök kültürünü yaşatır hem de yeni topluma aktif şekilde katılır; bu çift kültürlülük yoluyla hem sosyal destek hem de yeni fırsatlardan yararlanma imkânı sunar. Asimilasyonda ise birey, ev sahibi toplumun norm ve değerlerini önceliklendirip öz kültürünü ikincil plana alır; sosyal kabulü kolaylaştırırsa da kimlik çatışması riskini de beraberinde getirebilir. Ayrışma, öz kültüre sıkı sıkıya bağlı kalıp ev sahibi toplumla etkileşimi sınırlayan bir tutumdur; güçlü topluluk aidiyeti yaratırken ötekileşme ve izolasyon olasılığını artırabilir. Son olarak marjinalizasyon, bireyin ne kök kültüre ne de ev sahibi topluma tam olarak entegre olamadığı bir durumdur ve genellikle yüksek yalnızlık, düşük destek hissiyle ilişkilendirilir. Bu dört strateji, göçmen uyum süreçlerindeki farklı yol ve sonuçları anlamakta yol gösterici bir çerçeve sunmaktadır.

1.7.1.2. Değişim aşamaları modeli.

Göç ve kültürleşme sürecini yalnızca ne kadar benimsendiği üzerinden değil, aynı zamanda bireyin değişime hazır olup olmaması üzerinden değerlendiren bir başka yaklaşım, Tabor tarafından uyarlanmış Değişim Aşamaları Modeli'dir. Bu model, kültürleşme sürecinin bir dizi psikolojik aşamadan oluştuğunu öne sürerek, göçmenin hangi aşamada olduğuna göre farklı müdahale stratejilerinin geliştirilebileceğini savunur.

Öntanıma aşamasında, birey henüz kültürleşme ihtiyacının farkında değildir veya bu konuda herhangi bir değişim talebi ya da motivasyonu yoktur. Göçmen, kendi kültürünü korurken ev sahibi toplumla etkileşimi önemli görmeyebilir ya da bu durumun gerekliliğini reddedebilir (Berry vd., 2011; Koydemir ve Schütz, 2014).

Tanım aşamasında, birey artık kültürleşme gerekliliğinin farkına varmaya başlar ancak henüz aktif bir değişim adımı atmaya hazır olmayabilir. Burada, göçmen hem kendi kültürel kimliğini muhafaza etmeyi hem de yeni kültürle etkileşime geçmeyi değerlendirme sürecindedir. Karar verme ve planlama eğilimi artmış olsa da, kararsızlık ve belirsizlik baskın olabilir (Furnham, 1984; Koydemir ve Schütz, 2014).

Eylem aşamasına geçen birey, yeni kültürü tanıma ve benimseme sürecinde somut adımlar atmaya başlar. Dil öğrenme, iş veya eğitim olanaklarını araştırma, sosyal çevreyi genişletme gibi aktif davranışlar bu dönemde belirgindir. Aynı zamanda, bu süreçte kültürel farkındalık ve öz kültürü sürdürme isteği de yansıtılabilir. Eylem aşaması, göçmenin kültürel adaptasyon yolculuğunda kritik bir basamaktır (Berry vd., 2011; Furnham, 1984).

Son aşama olan kültürleşme, göçmenin kendi kültürüyle ev sahibi toplumun değerlerini, normlarını ve yaşam biçimini bir arada sürdürebildiği ve bu süreci içselleştirdiği aşamayı simgeler. Kültürleşme, bireyin hem psikolojik olarak hem de toplumsal açıdan yeni duruma uyum sağladığı, kimlik ve aidiyet duygusunu yeniden yapılandığı bir aşamadır. Burada tamamen asimilasyon, ayrışma veya bütünleşme gibi farklı strateji tercihlerinin süreklilik kazandığı görülür. Bu tercihler, bireysel deneyimler, sosyal çevre ve makro düzeydeki (politik, ekonomik, hukuki) etkenlerle şekillenir (Berry vd., 2011; Emmenegger-Hindu, 1993).

Görüldüğü üzere, Berry ve Tabor'un modelleri, göçmenlerin kültürel uyum süreçlerinin dinamik ve çok boyutlu olduğunu ortaya koyar. Bireyin hangi stratejiyi benimsediği veya hangi aşamada olduğu gerek psikolojik iyilik hâli gerekse sosyal entegrasyon düzeyi üzerinde belirleyici etkilere sahiptir. Dolayısıyla, kültürleşme

sürecinin anlaşılması, göçmenlerin ihtiyaçlarına uygun destek ve politika geliştirmede kritik bir rol oynamaktadır.

1.8. Kültürleşme ve Uyum Sürecini Etkileyen Etmenler

Göçmenlerin yeni topluma uyum sağlamasında eğitim, dil yeterliliği, cinsiyet ve sosyal kimlik gibi çok sayıda değişken belirleyici olabilir. Saygın ve Hasta (2018) tarafından yapılan değerlendirmelerde de vurgulandığı üzere, bireyin kültürel etkileşim süreci; kişisel, sosyoekonomik ve demografik faktörlerin birleşimiyle şekillenir. Bu faktörlerden bazıları aşağıda detaylandırılmaktadır (Berry vd., 2011; Güler, 2019; Koydemir ve Schütz, 2014).

Eğitim düzeyi, göçmenlerin hem iş bulma fırsatlarını hem de toplumsal katılımını yakından etkileyen kritik bir etmendir. Yükseköğrenim gören bireyler, yeni toplumun dilini ve sosyal normlarını kavramada daha hızlı yol alabilir, yüksek beceri gerektiren işlere erişerek ekonomik refah seviyelerini koruyabilirler (Güler, 2019; Kansu ve Matsani, 2024). Bununla birlikte, eğitim düzeyi yüksek olsa dahi kültürel farklılıklar veya denklik sorunları, uyumu geciktirebilmektedir.

Göçmenlerin kültürleşme sürecinde dil yeterliliği, en önemli etmenlerden biri olarak kabul edilir (Berry vd., 2011; Casado vd., 2010). Ev sahibi toplumun dilini öğrenmek, sosyal ilişkiler kurmayı ve istihdam olanaklarına erişimi kolaylaştırır. Aksi takdirde birey, gündelik yaşamda zorlanarak yalnızlık ve sosyal izolasyon hissi yaşayabilir. Yeterli dil becerisine sahip olmayan göçmenlerde, bürokratik işlemlerden sağlık hizmetlerine kadar pek çok alanda iletişim kaynaklı sorunlar gözlenmektedir (Nickerson vd., 2014; Ardendo-Dowd, 1981).

Göç deneyimi, kadınlar ve erkekler üzerinde farklı etkiler oluşturabilir. Kadınlar, ataerkil toplumsal roller veya çocuk/yaşlı bakımı sorumluluğu gibi nedenlerle daha fazla uyum stresi yaşayabilirler (Babis, 2021; Lobos vd., 2023). Ayrıca istihdamda ayrımcılık veya toplumsal cinsiyet normları, kadın göçmenlerin toplumsal yaşama katılımını sınırlayabilmektedir (Fuentes-Balderrama vd., 2024; Savaş, 2020). Bu nedenle, cinsiyet göçmenlerin eğitim, iş piyasası ve sosyal çevreye entegrasyon süreçlerinde belirleyici bir etmendir.

Göçmenlerin yeni bir kültüre uyum sağlamalarında, geldikleri ülkede ne kadar kaldıkları ve göç ederken hangi yaş döneminde bulundukları da önemli rol oynar. Erken yaşlarda göç eden bireyler, dil öğrenme ve sosyal normları benimseme konularında daha hızlı uyum sağlarken; ileri yaşlarda göç edenler, kök kültürlerine daha güçlü bağları nedeniyle uyumda daha fazla zorlanabilirler (Giralt, 2019; Nesteruk, 2018). Ayrıca, uzun süre aynı ülkede yaşayan göçmenler, toplumsal ağlarını genişleterek bütünleşme stratejilerini daha başarılı bir şekilde uygulayabilirler (Güler, 2019; Zhou vd., 2008).

Evli veya aileleriyle birlikte göç eden bireyler, yalnız göç edenlere göre genellikle daha geniş bir sosyal destek ağına sahip olabilirler. Bununla birlikte, aile içi çatışmalar veya sorumlulukların artması da ek stres kaynağı yaratarak kültürleşmeyi güçleştirebilir (Başyigit ve Şimşek Arslan, 2024; Lobos vd., 2023). Özellikle aile üyelerinden birinin kaybı ya da ülkesinde kalması durumu, göçmenlerin yas süreciyle bütünleşen uyum sorunlarını tetikleyebilmektedir (Giralt, 2019; Nickerson vd., 2014).

Dini inanç, göçmenlerin toplumsal uyum stratejilerinde hem kolaylaştırıcı hem de zorlaştırıcı bir rol oynayabilir. Dini topluluklarla kurulan ilişki, göçmenlere sosyal

destek ve aidiyet hissi sağlayabilirken; ev sahibi toplumla dini pratikler konusunda çatışma yaşanması durumunda ayrışma veya marjinalleşme eğilimi artabilir (Berry vd., 2011; Ardendo-Dowd, 1981). Dine bağlılık düzeyi yüksek olan göçmenler, yeni çevrede inançlarını sürdürmenin güçlüğü veya ayrımcılık gibi problemlerle karşılaşabilir (Najjarkakhaki ve Ghane, 2023; Bhugra ve Becker, 2005).

Göçmenlerin etnik, kültürel veya ulusal kimlikleri, ev sahibi toplumla ilişkilerinde önemli bir belirleyicidir. Kendi kimliğine bağlılık (enculturation) ile ev sahibi topluma aidiyet (acculturation) arasındaki denge, kültürleşme stratejilerinde farklı tercihlere yol açar (Giralt, 2019; Berry vd., 2011). Etnik kimliğe güçlü bir aidiyet duygusu, bazı durumlarda ev sahibi kültürden uzaklaşma (ayrışma) stratejisini tetikleyebilirken; kimliğe esnek yaklaşan bireyler, bütünleşme veya asimilasyon stratejilerini daha kolay benimseyebilmektedir (Berry vd., 2011; Güler, 2019).

Sosyal mesafe, ev sahibi toplumun göçmenlere ne kadar kabul veya dışlama eğilimi gösterdiğini anlatan bir kavramdır. Ev sahibi toplumun kapalı veya ayrımcı tutumları, göçmenlerin kültürleşmesini zorlaştırabilir; buna karşılık, kabul edici ve destekleyici politikalar veya sivil toplum inisiyatifleri, göçmenlerin sosyal ilişkilere daha kolay entegre olmalarını sağlar (Nickerson vd., 2014; Savaş, 2020). Sosyal mesafe kavramı, bireysel düzeyde etnik önyargılar veya kültürel stereotiplerle de ilişkilidir.

Algılanan ayrımcılık, göçmenlerin psikolojik uyumunu olumsuz etkileyen önemli bir faktördür. Etnik köken, din, dil veya ten rengi gibi unsurlar nedeniyle ayrımcılığa maruz kaldıklarını düşünen bireyler, kendilerini toplumsal yaşamdan dışlanmış hisseder ve bütünleşme yerine ayrışma ya da marjinalizasyon stratejilerine

yönelebilir (Babis, 2021; Giralt, 2019; Nickerson vd., 2014). Ayrımcılık, depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkili bulunmuştur (Hilberdink vd., 2023; Steil vd., 2019; Selimbeyoğlu, 2022).

1.9. Kültürleşme Stresi ve Kültür Şoku

Göçmenler, yeni kültüre uyum sağlama sürecinde kültürleşme stresi olarak adlandırılan bir dizi zorlukla karşılaşabilir. Berry (2011) bu stresi, bireyin kendi kültürel değerleri ile ev sahibi toplumun değerleri arasındaki çatışmalardan kaynaklanan gerilim olarak tanımlar. Kültürleşme stresi, yaşamın birçok alanına sirayet edebilir; bunlar arasında iletişim zorlukları, günlük alışkanlıklarda farklılıklar, toplumsal normlara aşinalık eksikliği, iş ve barınma sorunları sayılabilir. Eğer bu stresle başa çıkma mekanizmaları yetersiz kalırsa, yabancılaşma, kaygı, depresyon ve uyum bozukluğu gibi ruhsal problemler ortaya çıkabilir (Berry, 2011; Furnham, 1984; Nickerson vd., 2014).

Kültür şoku ise, göçmenlerin yeni ortama geldiklerinde beklemedikleri veya aşına olmadıkları bir çevreyle karşılaşmaları sonucu yaşadıkları çarpıcı duygu durumunu ifade eder. Bu dönem genellikle balayı evresi, bunalım evresi, iyileşme evresi ve uzlaşma evresi gibi aşamalardan oluşan bir süreç şeklinde tanımlanır (Koydemir ve Schütz, 2014; Zhou vd., 2008). Göçmenler, bu aşamalardan geçerken sosyal destek ve kişisel başa çıkma becerilerine göre farklı düzeylerde stres yaşayabilirler. Kültür şokunu atlatmada, aile veya arkadaş çevresiyle kurulan bağların korunması, profesyonel destek alınması ve kültürel farkındalığı artırmaya yönelik programların önemi sıklıkla vurgulanmaktadır (Giralt, 2019; Renner vd., 2024). Aynı

grubun öyküleri, yoğun kültür şokunun kimlik karmaşasıyla birleştiğinde psikolojik uyumu ciddi biçimde zorlaştırdığını da ortaya koymaktadır (Ardendo-Dowd, 1981).

Kültürleşme ve uyum süreci, bireyin eğitim düzeyi, dil yeterliliği, cinsiyet, göç edilen ülkede kalış süresi, medeni durum, din, sosyal kimlik, sosyal mesafe ve algılanan ayrımcılık gibi faktörlerin etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir fenomendir (Berry vd., 2011; Güler, 2019; Koydemir ve Schütz, 2014). Bu süreçte kültürleşme stresi ve kültür şoku yaşamak, göçmenlerin ruh sağlığı ve toplumsal entegrasyonunu önemli ölçüde etkileyebilir. Dolayısıyla gerek uygulayıcılar gerekse politika yapıcılar, göçmenlerin kültürleşme sürecinde karşılaştıkları çok yönlü ihtiyaçları dikkate alarak kapsayıcı ve destekleyici müdahaleler geliştirmelidir

1.10. Kayıp ve Yas

Kayıp ve yas kavramları, yalnızca ölüm gibi somut ayrılıklara değil, aynı zamanda göç, iş veya statü kaybı gibi daha soyut ayrılıkları da kapsayan geniş bir deneyim alanına işaret eder (Bartroli vd., 2023; Giralt, 2019; Renner vd., 2024). Bireyin yaşamında önemli bir yeri olan insanları, rolleri veya değerleri yitirmesi, psikolojik, sosyal ve hatta fizyolojik düzeyde karmaşık tepkiler doğurur. Bu tepkiler; kültürel, demografik ve bireysel özelliklerle şekillenerek kişiden kişiye farklılık gösterebilir (Dos Santos, 2021; Renner vd., 2024).

1.10.1. Kayıp ve yas teorileri.

Kayıp ve yas konusundaki teorik çerçeveler hem bireysel hem de toplumsal boyutta farklılaşan yas tepkilerini anlamada önemli bir yol haritası sunar. Bu teoriler, yasın doğal bir süreç mi yoksa potansiyel bir bozukluk olarak mı

değerlendirileceğinden, göçmen yası gibi özel durumlardaki karmaşık dinamiklere dek geniş bir yelpazeye ışık tutar. Bowlby-Parkes bağlanma kuramı perspektifi ile göç kaybı kavramı da dahil olmak üzere, literatürde pek çok model bulunmaktadır (Parkes, 2009; Parkes ve Prigerson, 2010; Parkes, 2014).

1.10.2. Anlam yaratma modeli.

Crystal L. Park tarafından geliştirilen Anlam Yaratma Modeli, kayıp ve yas sürecinde bireyin deneyimini anlamlandırmaya odaklanır. Bu modele göre, bireyler yaşadıkları kaybı içselleştirirken, iki temel anlam düzeyinde faaliyet göstermektedirler (Park, 2009; Parkes ve Prigerson, 2010):

Genel Anlam: Kişinin dünyaya ve kendisine dair temel inançlarını, değerlerini ve hedeflerini içerir.

Durumsal Anlam: Spesifik bir kayıp olayı veya stresörle ilişkili olarak ortaya çıkan anlamı ifade eder.

Modelin temel varsayımı, kayıp olayının kişinin genel anlam sistemiyle çatışması hâlinde ruhsal sıkıntının arttığı ve kişinin yas sürecinin uzayabileceğidir. Birey, anlam boşluğunu doldurmak ya da bu çelişkiyi gidermek için yeni açıklamalar, inançlar veya değer sistemleri geliştirebilir (Akdoğan ve Akoğlu, 2024; Bildik, 2013). Sonuç olarak, yas sürecinde anlam yaratma veya anlamı yeniden kurma çabası, psikolojik iyilik hâlini destekleyen kritik bir başa çıkma mekanizmasıdır.

1.10.3. Parkes teorisi.

Parkes (2009, 2014), yas sürecini dört temel aşamayla açıklayan öncü kuramlardan birini geliştirmiştir. Bu modele göre:

Şok ve Hissizlik: Kişi, kayıp haberini aldığı ilk anda yoğun bir şaşkınlık ve hissizlik duygusu yaşayabilir. Gerçekliği inkâr etme, gerçekle yüzleşmekten kaçınma veya donup kalma gibi tepkiler bu aşamada belirgindir.

Özlem ve Arayış: Hissizlik yerini, kaybedilen kişiyi veya nesneyi geri getirme arzusuna bırakır. Kişi, bir yandan kaybın gerçekliğini yadsımaya devam edebilirken, diğer yandan da özlem ve arayış duygusu yoğunlaşır. Öfke ve suçluluk gibi duyguların da bu evrede açığa çıkması olasıdır.

Çökkünlük: Kaybın geri döndürülemez olduğunu fark etmeye başlayan bireyde, derin bir üzüntü, umutsuzluk ve içe kapanma eğilimi gözlenebilir. Gündelik yaşam aktivitelerinde azalma, enerji ve motivasyon kaybı, yasin bu evresinde sık rastlanan belirtilerdir.

Yeniden Örgütlenme: Zamanla kişinin duygu dünyası ve sosyal yaşamı yavaş yavaş düzene girmeye başlar. Kaybedilen kişi veya nesne ile ilgili duygusal yoğunluk azalır; ancak bu, kaybın “unutulduğu” anlamına gelmez. Aksine, kaybın anıları ve duygusal izleri yeni bir düzende entegre edilerek yaşam sürdürülür.

Bu aşamalar doğrusal değildir; dalgalı bir seyir izler ve bireyler her evreyi farklı şiddet ve süreyle deneyimleyebilir (Parkes, 2009; Parkes, 2014).

Nesteruk (2018) ise Parkes'in modelini göç bağlamına uyarlayarak "önceden yas" kavramını tartışır. Göç öncesi kişinin ailesinden veya mekânından ayrı kalacağının bilincine varması, gerçek göç gerçekleşmeden önce bile ayrılık kaygısı ve belirsizlik duygularına yol açar (Nesteruk, 2018).

Göç, yalnızca fiziksel bir ayrılık değil, aynı zamanda sosyal roller, kültürel bağlar ve mekânsal alışkanlıkların yitimini de kapsar. Göçmenler, geride bıraktıkları aile, arkadaş çevresi veya ritüeller için yas tutabilir; cenaze törenine katılamamak veya önemli aile etkinliklerinde bulunamamak, bu kayıpların somut örnekleridir (Giralt, 2019; Riggs ve Due, 2017).

Uzun süreli göç deneyimlerinde, geçmişe dair her unsur sembolik bir kayba dönüşür ve Parkes'in dört aşamalı modelini izleyerek yeni bir kimlik inşa sürecine paralel ilerler (Bartoli vd., 2023).

Bu süreç, Parkes'in şok, özlem, çökkünlük ve yeniden örgütlenme evreleriyle benzer bir pattern izleyebilir; ancak göçmen için yeniden örgütlenme, iki kültür arasında yeni bir kimlik inşasıyla paralel ilerleyebilir.

1.11. Yası Etkileyen Faktörler

Yas tepkileri, kaybın niteliği ve bireyin kişisel özelliklerinden kültürel ve sosyal koşullara kadar uzanan çeşitli faktörlerin etkileşimiyle şekillenir (Bhattacharjee ve Tripathi, 2022; Carlson, 2000). Bu faktörler, yas sürecinin uzunluğunu, yoğunluğunu ve bireyin günlük işlevselliğine yansıyan etkilerini belirleme konusunda kritik önem taşır. Aşağıda, yasin temel belirleyicileri ve bu belirleyicilerin yas deneyimini nasıl şekillendirdiğine dair ayrıntılı bir bakış sunulmaktadır:

Beklenmedik veya Travmatik Kayıplar: Ani bir ölüm, kaza veya şiddet olayı gibi hazırlıksız yakalanılan kayıplar, bireyin yas sürecini daha karmaşık ve yoğun hâle getirebilir. Beklenmeyen kayıplarda suçluluk, öfke veya adaletsizlik duyguları daha sık gözlenebilir. Özellikle travmatik nitelik taşıyan kayıplarda (savaş, afet vb.), yasla birlikte travma sonrası stres tepkileri de gelişebilir (Bildik, 2013; Dos Santos, 2021).

Süreç İçinde Beklenen Kayıplar: Uzun süreli bir hastalık sürecinde kaybın beklenir olması, bazı durumlarda bireyler önceden yas yaşarlar. Bu süreçte kayıp kaçınılmaz görünse bile, birey yine de yoğun hüznün ve çaresizlik duyguları deneyimleyebilir. Ancak, kaybın bir ölçüde öngörülebilmesi, bazen yasin daha sağlıklı bir şekilde işlenmesine de katkı sağlayabilir (Nesteruk, 2018; Parkes, 2009).

Duygusal Dayanıklılık ve Kendini Toparlama Becerisi: Duygusal dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, travmatik olaylar karşısında daha çabuk iyileşme veya yaşam rutinlerine dönme eğiliminde olduğu görülmüştür. Bu kişiler, içsel kaynakları ve başa çıkma stratejilerini daha etkin kullanabilirler (Park, 2009; Parkes ve Prigerson, 2010). Çocuklara yönelik yas temalı hikâye kitapları, duyguların tanınması ve paylaşılması yoluyla iyileşme sürecini destekleyen etkili bir araçtır (Taflan, 2023).

Öz-Denetim ve İyimserlik: Yas sürecinde olumlu duyguların tamamen yok olması beklenmez. İyimserlik veya öz-denetim becerisi, kaybı kabullenme ve yeni normal inşa etme aşamalarını kolaylaştırabilir. Bu becerilerin eksikliği, yasin depresif veya anksiyöz belirtilerle iç içe geçmesine zemin hazırlayabilir (Akdoğan ve Akoğlu, 2024; Bildik, 2013).

Yas Ritüelleri ve Gelenekler: Kültürel ve dini inanç sistemleri, yası anlamlandırmada ve toplumsal açıdan paylaşmada önemli roller üstlenir. Cenaze

törenleri, dua ve diğer geleneksel uygulamalar, kaybın kabulünü kolaylaştırarak bireye duygusal destek sunabilir (Seaton, 2020; Savaş, 2020).

Toplumsal Beklentiler: Bazı toplumlarda yas tutmanın açık ve dışavurumcu olması beklenirken, bazılarında daha sessiz ve içe dönük bir yas süreci yeğlenir. Bu toplumsal kurallar, bireyin yasını ifade etme biçimini ve çevresinden alabileceği desteği büyük oranda etkiler (Giralt, 2019; Savaş, 2020).

Aile ve Arkadaş Çevresi: Bireyin kaybı paylaşabileceği, duygusal olarak destek alabileceği bir çevreye sahip olması, yas sürecini olumlu yönde etkiler. Aile, arkadaşlar ve komşular, yalnız hissetme riskini azaltarak bireye güven duygusu sunar. Sosyal destek ağlarının zayıf olmasıysa, yasin uzamasına ve depresyon benzeri belirtilerin yoğunlaşmasına neden olabilir (Bhattacharjee ve Tripathi, 2022; Carlson, 2000).

Profesyonel Destek: Psikolojik danışmanlık, terapi grupları veya yas danışmanlığı hizmetleri, bireyin duygusal ifadesini kolaylaştırarak komplikasyon riskini düşürür. Özellikle travmatik kayıp yaşayan bireyler için profesyonel müdahale kritik bir işlev üstlenir (Park, 2009; Nickerson vd., 2014). Çocuklara ölüm kavramının yaşa uygun bir dille anlatılması, patolojik yas riskini azaltır (Brislin, 1970).

Depresyon ve Anksiyete Öyküsü: Bireyin daha önceki yaşam dönemlerinde depresyon, anksiyete veya benzer ruh sağlığı sorunlarıyla mücadele etmiş olması, yas sürecinde bu bozuklukların nüksetme veya ağırlaşma olasılığını artırır. Kayıp olayı, var olan duygu durum hassasiyetlerini tetikleyebilir ve uyum sürecini daha da zorlaştırabilir (Bildik, 2013; Dos Santos, 2021).

Madde Kullanımı veya Kişilik Bozuklukları: Bağımlılık veya kişilik bozukluğu öyküsü olan bireyler, kaybın getirdiği stresi tolere etmede güçlük çekebilir ve yetersiz başa çıkma stratejileri (aşırı alkol kullanımı, izolasyon vb.) geliştirerek yas sürecini karmaşıklştırabilir (Modderman vd., 2020; Schwartz, 2005).

Bu faktörlerin her biri, yasin seyri ve sonuçları üzerinde doğrudan veya dolaylı etkiye sahiptir. Özellikle beklenmedik kayıplar, yetersiz sosyal destek ve önceden var olan ruhsal sorunlar birleştğinde, yasin uzamış yas bozukluğu veya major depresyon gibi daha ağır klinik tablolara evrilebilmesi olasıdır (33,64). Buna karşın, yüksek duygusal dayanıklılık, güçlü sosyal destek ağları ve anlam yaratma stratejilerinin bulunması, yasin daha sağlıklı bir zeminde işlenmesini desteklemektedir. Dolayısıyla, yas tepkilerini değerlendiren ruh sağlığı profesyonelleri, bu faktörleri göz önünde bulundurarak bireylere ve ailelere uyarlanmış müdahaleler geliştirmeli, kültürel ve dini ritüellerin önemini gözeterek destek süreçlerini planlamalıdır.

1.12. Yasın Sınıflandırılması

Literatürde ele alınan yaklaşımlarda yas, normal ve patolojik yas olmak üzere iki temel kategoride incelenir. Normal yas, bireyin yaşamındaki kaybı kabullendiği, zamanla günlük işlevlerine dönebildiği ve duygusal dalgalanmaların giderek azaldığı bir süreci içerir (Bildik, 2013; Çelik ve Sayıl, 2003). Buna karşılık, patolojik veya uzamış yas, kişinin kaybı kabullenemediği, yoğun özlem, suçluluk, öfke veya işlev kaybının uzun süre devam ettiği, hatta depresyon veya anksiyete bozukluğu gibi klinik sorunlarla iç içe geçtiği bir tabloyu anlatır (Hilberdink vd., 2023; Steil vd., 2019). Patolojik yas, genellikle uzman desteği gerektiren bir durum olarak kabul edilir.

1.13. Yası Belirleyen Faktörler

Gross (2020) ve Worden (2018), yas sürecinin temel belirleyicilerini “kayıp olayının doğası”, “bireyin başa çıkma becerileri” ve “sosyal destek” eksenlerinde değerlendirmiştir. Bu kapsamda öne çıkan noktalar şunlardır:

Hastalıkla ilişkili uzun süren bir bakımın ardından gelen ölüm, beklenmedik bir kaza sonucu ölümden daha farklı yas tepkileri üretebilir. Benzer şekilde, göçten kaynaklanan “kademeli” kopuşlar, aniden yaşanan ayrılıklardan farklı bir yas yaşantısına sahiptir (Giralt, 2019; Nesteruk, 2018).

Bireyin duygusal regülasyon düzeyi, öz yeterlilik algısı ve önceki travmatik deneyimleri, yas sürecini doğrudan etkiler. Özellikle anlam oluşturma ve duygusal ifade becerileri, yasin sağlıklı biçimde sürdürülmesinde kritik öneme sahiptir (Akdoğan ve Akoğlu, 2024; Renner vd., 2024).

Aile, arkadaş veya topluluk desteği, yasin paylaşılmasını kolaylaştırır. Kimi kültürlerdeki toplu anma törenleri veya ritüeller, kaybı anlamlandırma ve duygusal dışavurumu destekler. Göçmen topluluklarda ise, yeni kültürün bu ritüelleri tanımaması veya uygun mekânların olmaması, yas sürecini karmaşıklştırabilir (Lobos vd., 2023; Nickerson vd., 2014).

Tüm bu modeller ve sınıflandırmalar, yasin dinamik bir süreç olduğunu ve bireyin bağlamına özgü olarak farklı tepkilerle seyredebildiğini ortaya koyar. Önemli olan, yas sürecinin erken tanınması, gerektiğinde profesyonel destekle sağlıklı bir duygusal işlemeye yönlendirilmesi ve kültürel veya inanç temelli farklılıkların dikkate alınmasıdır.

1.14. Göçmen Yasının Önemi

Parkes (2009) ve Nesteruk (2018)'un yaklaşımları, göç bağlamındaki yasın yalnızca fiziksel ölümle sınırlı olmadığını, aynı zamanda coğrafi, sosyal ve kültürel unsurların yitimini de kapsadığını gösterir. Göçmenlerin yas süreci, bir yandan kaybettiği yakınlarına veya alıştığı yaşama ağıt yakarken, öte yandan yeni bir toplumda aidiyet ve kimlik arayışıyla iç içe geçmiş karmaşık bir deneyim hâline gelir. Göç yası bu açıdan, sadece göçü bir fırsat veya zorluklar bütünü olarak değil, bireyin varoluşsal boyutta yaşadığı yitim duygusunun da önemli bir parçası olarak okur. Bu çerçevede, göçmenlerin yas tepkilerini anlamak ve destekleyici hizmetler sunmak için psikoterapi, sosyal hizmet ve toplum temelli müdahalelerin, göçün kültürel kayıp boyutunu da hesaba katması gerekmektedir. Kimi zaman fiziksel bir cenaze törenine eşlik edememek, kimi zamansa sürekli ertelenen bir memlekete dönüş niyeti, göçmenlerin duygu dünyasında derin izler bırakır. Parkes'in aşamalı yas modeli, bu kaybın nasıl işleneceğine dair kapsayıcı bir çerçeve sunarken; Nesteruk, göç kaybı kavramıyla, geride bırakılan yaşamın da yas tutmaya değer olduğunu akademik tartışmalara taşımaktadır.

1.15. Göç ve Yas ile İlgili Araştırmalar

Göç ve yas olgusuna dair mevcut literatür, bu süreçte hem fiziksel hem de soyut kayıpların önemli olduğunu, bireylerin kültürel, sosyal ve psikolojik katmanlarda çeşitli zorluklar yaşayabileceğini göstermektedir (Bartoli vd., 2023; Bhugra, 2004; Dos Santos, 2021; Giralt, 2019; Hilberdink vd., 2023; Nesteruk, 2018; Seaton, 2020). Bir yandan, göçmenlerin duygu düzenleme becerileri, yas tepkilerinin şiddetini belirleyici bir unsur olarak öne çıkarken (Akdoğan ve Akoğlu, 2024; Bildik, 2013),

öte yandan sosyal destek ağlarının zayıflaması, kültürel şok ve ayrımcılık algısı gibi faktörler uzamış yas bozukluğu riskini artırmaktadır (Hilberdink vd., 2023; Nickerson vd., 2014; Steil vd., 2019).

Aile içi iletişimin güçlendirilmesi, çocukların ölüm kavramını anlamlandırmasına rehberlik etmek veya göçmen kadınların toplumsal uyumuna odaklanmak gibi müdahaleler hem sağlıklı yas sürecini destekleyebilecek hem de göç nedeniyle doğan ek stresörleri hafifletebilecek potansiyele sahiptir (Casado vd., 2010; Dos Santos, 2021; Taflan, 2023). Erken dönem yas çalışmalarında, Parkes (2009, 2014, 2010) kayıpların bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal bütünlüğünde yarattığı etkiye dikkat çekerken, Bowlby ile geliştirdiği bağlanma kuramı çerçevesinde yasin doğasını da psikodinamik bir zemine oturtmuştur. Bu kuramsal yaklaşımlar hem ölüm gibi beklenen kayıplarda hem de göç gibi beklenmedik durumlarda ortaya çıkan yas tepkilerinin anlaşılmasında hâlâ büyük önem taşımaktadır (Dos Santos, 2021; Giralt, 2019; Renner vd., 2024). Nitekim, göç süreciyle ilişkili kültürel kayıp (örneğin dil, kimlik, sosyal rol) ve “uzaktan yas” kavramları, fiziksel coğrafyadan kopuşla sınırlı kalmayıp, bireyin toplumsal ve ruhsal yapısını da derinlemesine etkileyebileceğini vurgulamaktadır (Giralt, 2019; Pottinger, 2005; Riggs ve Due, 2017). Aynı zamanda, araştırmacılar göçmenlerin yasını sadece ölümle sınırlamamış; ebeveynin ülkesinden ayrılmasıyla çocuklarda görülen yas benzeri belirtilerden (Pottinger, 2005) mülteci yaşantılarında görülen belirsiz kayba kadar (Crocker vd., 2021; Nickerson vd., 2014), farklı kültürel ve mekânsal bağlamlarda geniş bir yelpazede incelemişlerdir (Ayalon ve Green, 2012; Dos Santos, 2021; Güler, 2019). Bu doğrultuda, göçmenlerde yas semptomları ile depresyon, anksiyete veya travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi ruhsal bozukluklar arasındaki bağlantıyı ortaya koyan çok sayıda çalışma, kayıp

türünün ve sosyal destek eksikliğinin bu ilişkiyi derinleştirdiğini belirtmektedir (Hilberdink vd., 2023; Nickerson vd., 2014; Steil vd., 2019). Dahası, kimlik, dil veya mesleki statü yitimini konu alan çalışmalar, göçmen yasının bireylerin kendilik algısını ve gelecek planlarını uzun süre etkileyebileceğini göstermiştir (Modderman vd., 2020; Nesteruk, 2018; Seaton, 2020).

Nitel araştırmalar, müzik terapisi (McFerran ve Hunt, 2008), dijital yas pratikleri (Babis, 2021) veya çocuk edebiyatı gibi yöntemlerle (Taflan, 2023) kaybın işlenebileceğini ve bu sayede yas sürecinin dönüştürücü bir deneyim olarak ele alınabileceğini savunmaktadır (Bacon, 2016; Banko, 2021; Schreiber, 1995). Bunların yanı sıra, göçmenlerde ruhsal bütünlüğü koruma veya kendi kültürel kimliğini sürdürme gibi başa çıkma stratejileri, sosyokültürel uyum ve benlik saygısı düzeyleriyle yakından ilişkilendirilmiştir (Kansu ve Matsani, 2024; Berry vd., 2011). Özellikle zorunlu göç bağlamında, yaşlı mültecilerde sosyal ağların zayıflaması ve yalnızlık gibi etkenler, yasin ağırlaşmasında belirleyici rol oynamaktadır (Ekoh vd., 2023; Seaton, 2020).

Göç ve yas literatürü bir yandan yasin evrensel dinamiklerine ışık tutarken (Bhattacharjee ve Tripathi, 2022; Carlson, 2000; Murray, 2001), bir yandan da göçmen nüfusun yaşadığı özgün kayıpları ve ihtiyaçları açığa çıkarmaktadır (Renner vd., 2024; Zhou vd., 2008). Son yıllarda yapılan çalışmalar, duygusal süreçler kadar kültürel, sosyal ve ekonomik faktörlerin de yas deneyiminde belirleyici olduğunu vurgulamakta (Kara ve Kaya Tilbe, 2023; Sandell, 2010); gerek nitel gerek nicel yöntemlerle göçmen yasinin çok boyutluluğunu keşfetmeyi sürdürmektedir.

1.15.1. Kültürel yas kavramsallaştırması.

Kültürel kayıp, göçmenlerin yalnızca fiziksel bir mekândan ayrılmasını değil; aynı zamanda dil, kimlik, aidiyet ve toplumsal statü gibi soyut varlıkların da yitirilmesini içerir. Bu olgunun ilk kavramsallaştırmaları, Parkes'in fiziksel ve soyut kayıpların tamamının yas tepkileri doğurabileceğini ileri süren erken dönem çalışmalarına (Parkes, 1965; Parkes ve Prigerson, 2010) ve kültürel yas kavramını ortaya koyan Bhugra'ya (Bhugra, 2004; Bhugra ve Becker, 2005) uzanır. Ardendo-Dowd (1981) ile Emmenegger-Hindu'nun (1993) bulguları, göçün tetiklediği çok katmanlı kayıpların göçmenlerde kültürel yası yoğunlaştırdığını göstermiştir. Bu çerçevede; sevgi-kayıp diyalektiğini bağlanma kuramı perspektifinden sistematik biçimde açıklayan Parkes'in kuramsal katkılarıyla (Parkes, 2009; Parkes, 2014; Parkes ve Prigerson, 2010) birleştiğinde, kültürel yasin hem bireysel hem de toplumsal katmanlarda şekillendiği bütüncül bir model ortaya koymaktadır.

Sandell (2010) ile Crocker, Reineke ve Tovar'ın (2021) ABD-Meksika sınırı örneğinden hareketle ele aldıkları belirsiz kayıp vakaları, yasin bedenselleşmiş biçimlerini—örneğin kronik ağrı ve uykusuzluğu—öne çıkarmıştır. Dandy ve arkadaşları (2019) mekân bağlanması kavramının, çevresel felaketler veya iklim değişikliği nedeniyle zorunlu göçe yönelen bireylerde kayıp duygusunu hem tetikleyebildiğini hem de yavaşlatabildiğini vurgular. Böylece mekân, kültürel kimlik ve yas arasındaki üçlü bağ, göç bağlamında yeniden tanımlanmaktadır.

Kimlik kaybı, kültürel yasin bir diğer kritik boyutudur. Hindistan-Bangladeş bölünmesinde kadın mülteci deneyimlerini çizgi roman metinlerinden çözümleyen Bhattacharjee ve Tripathi (2022) ile Bolivyalı bir hekimin Avustralya'da yaşadığı statü

kaybını kroniklerle inceleyen Seaton (2020), sanatsal ve metinsel anlatıların göçmen yasını görünür kılmadaki rolünü göstermiştir. Şahsi ritüellerini yeni ülkede sürdüremeyen Etiyopyalı bir kadının olgu sunumunu yapan Schreiber (1995) ve Haitili göçmenlerin ABD'deki uyum süreçlerini belgeleyen Pumariega (1988) ile Prudent (1988) ise, kültürel pratiklerin sekteye uğramasının travmatik bir yas deneyimini tetikleyebildiğini ortaya koymuştur.

Kültürel yasin ölçülmesi ve karşılaştırılmasına yönelik metodolojik çalışmalar görece yenidir. Casado ve Hong'un MGLQ ölçeğine ilişkin öncü araştırmaları (Casado vd., 2010; Casado, 2000), kültüre duyarlı bir ölçüm aracına duyulan ihtiyacı somutlaştırmıştır. Uzamış Yas Bozukluğu'nun (UYB) kültürler arası farklılaşmasını inceleyen Hilberdink ve arkadaşları (2023) ile göçmen yasını sistematik olarak haritalayan Renner, Schmidt ve Kersting (2024), kültürel uyarlamalı tanı kriterlerine gereksinim olduğunu vurgulamaktadır. Murray'nin (2001) boşanma, istismar, göç gibi kayıpları ortak bir temada birleştiren geniş derlemesi, kavramın evrensel bileşenlerine ışık tutarken; Zhou ve arkadaşlarının (2008) kültür şoku modelleri, uyum süreçlerinin ne ölçüde bireysel ya da toplumsal olduğuna dair teorik bir arka plan sunar.

Diğer taraftan, göçmenlerin yas deneyimlerinin türü ve yoğunluğu hem kaybın niteliğine hem de fiziksel mesafeye bağlı olarak değişir. Nesteruk (2018) cenazeye katılımın kısıtlanmasının yas tepkilerini şiddetlendirdiğini, Giralt (2019) ise ebeveyn kaybına uzaktan yas tepkisinin suçluluk ve pişmanlık duygularını artırdığını bildirmiştir. Belirsizlik hâlinin (ör. kaybolan yakınlar) yas dinamiklerini nasıl karmaşıktırdığını gösteren Crocker vd. (2021) ile Sandell (2010) bulguları,

Parkes'in sevgi-kayıp tezinin çağdaş göç bağlamında hâlâ geçerli olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Sonuç olarak, mevcut literatür kültürel yasın kavramsallaştırılmasına üç temel katkı sunmaktadır.

- Fiziksel ve soyut kayıpların bütüncül ele alınması (Bhugra, 2004; Bhugra ve Becker, 2005; Parkes, 1965),
- Mekân, kimlik ve belirsizlik ekseninde şekillenen duygusal süreçlerin haritalanması (Alavez, 2022; Crocker vd., 2021; Dandy vd., 2019; Sandell, 2010), ve
- Kültüre duyarlı ölçek ve tanı kriterlerinin geliştirilmesi (Casado vd., 2010; Hilberdink vd., 2023; Renner vd., 2024; Casado, 2000).

1.15.2. Yasın bireysel ve psikolojik belirleyicileri.

Göçmenlerin yas deneyimi, yalnızca dışsal faktörlerin değil, aynı zamanda bireysel duygu düzenleme becerilerinin, kimlik yapılanmalarının ve psikopatolojik yatkınlıkların da kesişiminde şekillenir. Akdoğan ve Akoğlu'nun (2024) 392 yetişkinle yürüttüğü nicel araştırma, yaşamda anlam algısının duygu düzenleme güçlüğü ile yas tepkileri arasındaki zincirde kısmi bir tampon görevi gördüğünü ortaya koyarak, travmatik kayıpların bireysel kaynaklarla nasıl dengelenebileceğine dair ampirik kanıt sağlar. Benzer biçimde, Chang, Yoon ve Lee (2024) birinci kuşak Koreli Amerikalı göçmenlerde ana-akım kültüre uyum (acculturation) ve öz kültüre bağlılık (enculturation) düzeylerinin, yas ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri farklı yönlerde ılımladığını göstermiş; böylece kimliksel aidiyetin psikolojik iyilik hâliyle nasıl kesiştiğini ortaya koymuştur.

Kimlik inşası ve kültürleşme süreçleri, göçmenlerin psikolojik dayanıklılığını belirleyen temel etkenlerdendir. Güler (2019) ABD’deki Türk göçmenleri incelerken entegrasyon ve karşılıklı-bağımlı benlik stratejilerinin yaşam doyumunu artırdığını; Koydemir ve Schütz (2014) Almanya’daki örneklemeyle benlik saygısı ve sosyokültürel uyum düzeyleri arasındaki bağın, gelir ve eğitim gibi demografik değişkenlere göre değiştiğini saptamıştır. Cupsa’nın (2018) kültür şoku modeline dair bulguları ise, bireyin önceden edindiği kimlik temsillerinin yeni kültürel bağlamda kırılmaya uğramasının yoğun anksiyete ve dezoryantasyon yaratabildiğini vurgular. Bu bağlamda, Bacon’ın (2016) otobiyografik kurmaca örneği ve Kessler’in (2023) Tango Argentinonun psikanalitik çözümlemesi, yaratıcı ifade biçimlerinin kimlik kaybı ve melankoliyle baş etmede dönüştürücü bir rol oynayabileceğini ileri sürmektedir.

Göç sonrası ruh sağlığının patopsikolojik yönü, özellikle uzamış yas bozukluğu, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ekseninde ele alınmaktadır. Leiler ve arkadaşları (2024) İsveç’teki geniş örneklemeyle uzamış yas bozukluğunun mülteci popülasyonunda sık ancak sıklıkla gözden kaçırılan bir tanı olduğunu saptamış; Steil ve arkadaşları (2019) Alman bağlamında UYB-depresyon-anksiyete üçgenini doğrulamıştır. Nickerson ve arkadaşları (2014) Irak kökenli Mandain mültecileri inceleyerek, kayıp türü ve göç sonrası zorlukların dört farklı semptom profili doğurduğunu; Djelantik ve arkadaşları (2020) tedavi verilerinde belgesiz statü ve sürmekte olan çatışma gibi post-migrasyon stresörlerinin klinik iyileşmeyi sekteye uğrattığını; Maremmanni ve arkadaşları (2021) eroin kullanım bozukluğu tanılı göçmenlerde yas reaksiyonlarının daha belirgin seyrettiğini ortaya koymuştur. Yaş ve yaşam evresi de bireysel kırılabilirliği biçimlendiren önemli bir

değişkendir. Ahn (2006) Koreli yaşlı göçmenlerde depresyon riskini artıran biyopsikososyal etmenlere; Casado ve Leung (2001) ise yaşlı Çinli Amerikalılarda göç yasının depresyon ve uyum güçlükleriyle ilişkisine dikkat çekmektedir.

Tüm bu çalışmalar bir araya getirildiğinde, göçmen yasının bireysel belirleyicileri üç ana kümeye ayrılmaktadır:

- Duygu düzenleme becerileri ile yaşamda anlamın koruyucu rolü (Akdoğan ve Akoğlu, 2024; Chang, Yoon, ve Lee, 2024).
- Kimlik aidiyeti, kültür şoku, sanatsal/otobiyografik başa çıkma yolları (Bacon, 2016; Cupsa, 2018; Güler, 2019; Kessler, 2023; Koydemir ve Schütz, 2014).
- Psikopatoloji, depresyon, travmanın etkileşimi; yaş, madde kullanımı ve post-migrasyon stres kaynaklarının özgül etkileri (Djelantik vd., 2020; Leiler vd., 2024; Maremmanni vd., 2021; Nickerson vd., 2014; Steil vd., 2019; Ahn, 2006; Casado ve Leung, 2001).

Bu çok katmanlı yapı, göçmenlerin yas deneyimlerinin tek bir değişkenle açıklanamayacağını; aksine, bireysel psikolojik kaynakların, kültürel kimlik süreçlerinin ve klinik risk faktörlerinin dinamik etkileşimiyle anlaşılabilirliğini göstermektedir.

1.15.3. Sosyal destek ağlarının rolü.

Göçmenlerin yas tepkileri, bireysel psikolojik süreçlerin ötesinde, göçmenlerin sahip oldukları sosyal bağların niteliği ile doğrudan bağlıdır. Dijital ortamlar, özellikle mekânsal ayrılıklar nedeniyle yüz yüze ritüellerin gerçekleştirilemediği durumlarda yeni tür dayanışma biçimleri yaratmaktadır. Babis (2021), İsrail'deki Filipinli göçmen

işçilerin ölüm ve kayıp karşısında Facebook'ta benimsedikleri iki farklı pratikten söz ederek bunu gösterir: bireysel profillerde paylaşılan kişisel yas gönderileri, duyguları dışavurarak yakın çevreden destek toplamayı kolaylaştırırken; kapalı grup paylaşımlarındaki topluluk temelli yas ise kolektif dayanışma ve kültürel ritüellerin çevrimiçi türevlerini güçlendirmektedir. Ancak çevrimiçi destek, göçmen kederinin her boyutunu telafi edemeyebilir. Banko'nun (2021) II. Dünya Savaşı bağlamındaki tarihsel incelemesi, bürokratik engeller ve kurumsal duyarsızlığın yas sürecini nasıl yoğunlaştırdığını gözler önüne serer; resmi makamlarca tanınmayan kayıplar, bireyleri hem hukuki hem de duygusal olarak sahipsiz bırakabilmektedir. Benzer şekilde, Djelantik ve arkadaşlarının (2020) travmatik yas tedavisinde elde ettiği klinik veriler, belgesiz statü veya süren çatışma koşullarında sosyal destek eksikliğinin symptom gerilemesini engellediğini ve tedavi terkinin artırdığını ortaya koymuştur.

Sosyal ağların zayıflaması, özellikle yaşamın ileri evrelerindeki göçmenlerde ruh sağlığını kırılgan hâle getirir. Ekoh ve arkadaşları (2023), zorunlu göç sonrası yaşlı mülteciler üzerine yaptıkları sistematik derlemede fiziksel sağlık sorunları, dijital erişim güçlükleri ve dil bariyerleri nedeniyle küçülen destek çevrelerinin yalnızlık ve göçmen yasını ağırlaştırdığını saptamıştır. Kara ve Tilbe'nin (2023) Trakya'daki Afgan tarım işçileriyle yürüttükleri nitel araştırma da yapısal eşitsizliklerin (düzensiz statü, barınma ve sağlık hizmetlerine erişim sınırlılıkları) sosyal entegrasyonu baltaladığını ve bunun uzun vadede kronik keder duygusunu pekiştirdiğini göstermektedir.

Profesyonel roller bağlamında yaşanan sosyal kopuş da benzer biçimde yası derinleştirebilir. Modderman ve arkadaşları (2020), Avustralya'da çocuk koruma

alanında çalışan, Britanya veya İrlanda eğitimli sosyal hizmet uzmanlarının transnasyonel göç deneyimini inceleyerek, mesleki aidiyet kaybının ve yeni iş çevrelerinde sınırlı destek görmenin gizli yas biçimlerine yol açtığını ileri sürmektedir.

Bu bulgular, sosyal destek ağlarının göçmen yasındaki rolünü üç düzeyde çerçevelemeyi mümkün kılmaktadır. İlk olarak, çevrimiçi platformlar kişisel ve topluluk temelli yas pratiklerini bir arada barındırarak coğrafi ayrılıkları kısmen telafi eder (Babiş, 2021). İkinci olarak, bürokrasi, belgesiz statü ve hizmet yoksunluğu, sosyal desteğin önünü keserek kederi kronikleştirebilir (Banko, 2021; Djelantik vd., 2020; Kara ve Tilbe, 2023). Son olarak, yaşlılıkta küçülen sosyal ağlar ile meslek değiştirme/uyumsuzluğu, yasin görünmez veya gizli biçimlerini tetikleyebilir (Ekoh vd., 2023; Modderman vd., 2020).

1.15.4. Çocuk ve aile temelli yas deneyimleri.

Göç bağlamında yaşanan kayıplar, çocuklar ve aileler için çok katmanlı bir kırılganlık zemini oluşturur; bu zemin, bakım veren erişilebilirliğinden kimlik inşasına, gelişimsel kavrayıştan gelecek belirsizliğine kadar uzanan geniş bir yelpazede psikososyal sonuçlar doğurur. Refakatsiz genç göçmenleri odağına alan Bartoli ve arkadaşları (2023), belge eksikliği ve tehlikeli yolculuk koşullarının yarattığı belirsizliğin—özellikle eğitimde kesinti, kronik stres ve umutsuzluk duygusu biçiminde—ruhsal sağlığı zedelediğini göstermiştir. Çocukların bu belirsizliğe ilişkin anlamlandırma süreçleri, yalnızca travma öyküsünün değil, aynı zamanda hikâye anlatımı ve edebi temsiller aracılığıyla da biçimlenir. Nitekim Dos Santos (2021), çocuk edebiyatının yas temalarını görünür kılarak kimlik inşasını ve duygusal

düzenlemeyi kolaylaştırdığını ortaya koymuştur. Aile bütünlüğünün zorunlu kesintiye uğraması, transnasyonel yas dinamiklerini devreye sokar.

Fuentes-Balderrama ve arkadaşları (2024), deportasyon nedeniyle Meksika'ya dönmek zorunda kalan ABD vatandaşı çocuklarda anksiyete ve depresyonun yükseldiğini; arkadaş çevresinden kopuş ve eğitim sistemine yeniden uyum sürecinin yas tepkilerini derinleştirdiğini bildirmiştir. Benzer biçimde, Pottinger (2005) Jamaika örneğinde ebeveyn göçünün 9–10 yaş grubunda hem akademik performansı düşürdüğünü hem de “özlem temelli yas”la bağlantılı davranışsal sorunları artırdığını göstermiştir. Refah düzeyi görece yüksek bağlamlarda dahi bakım ve aidiyet eksikliği kalıcı izler bırakabilmektedir: Irizarry (2008), Britanya'dan Avustralya'ya zorla gönderilen çocukların yetişkinlikte kimlik bilgilerine erişememesinden doğan belirsiz kayıp tepkilerini değerlendirirken, Lobos ve arkadaşları (2023), Şili'deki göçmen annelerin çocuk bakımı ile ekonomik mücadele arasında sıkışmasının annelerde kronik hüznün ve aidiyet çatışması yarattığını vurgular.

Göçmen çocukların yas deneyimi yalnızca aile ilişkileri üzerinden değil, insan-dışı bağlarla da şekillenebilir. Riggs, Due ve Taylor (2017), Avustralya'da geride bırakılan hayvanlara duyulan özlemin hem bir kayıp kaynağı hem de yeni ülkede güven/aidiyet inşasına aracılık eden bir unsur olabileceğini göstererek yasin ekolojik boyutuna işaret eder. Öte yandan, Wolseth (2008), şiddet sonucu arkadaş kaybı yaşayan Honduraslı gençleri ele alarak sosyal şiddet ve ekonomik belirsizliğin göç fikrini tetikleyen gelecek yasını beslediğini ortaya koymuştur.

Bu çok boyutlu yas deneyiminde rehberlik, yaşa ve gelişimsel düzeye duyarlı müdahaleleri hayati öneme sahiptir. Yıldız (2004), çocukların ölüm kavramını somut,

açık ve gelişimsel düzeye uygun ifadelerle anlamlandırmaları gerektiğini; Taflan (2023) ise yas temalı hikâye kitaplarının hem çocuklar hem de yetişkin rehberler için iletişim köprüsü sunduğunu belirtir. Böylece, aile içi açık iletişim ve kültürel güvenlik duygusu, göç temelli kayıpların patolojik yola evrilmesini önleyebilecek temel koruyucular olarak öne çıkar.

Literatürün bütüncül değerlendirmesi, çocuk ve aile temelli göçmen yasını üç kesişen ekseninde değerlendirilebilir:

- Yapısal Ayrılıklar ve Transnasyonel Yas (Fuentes-Balderrama vd., 2024; Irizarry, 2008; Lobos vd., 2023; Pottinger, 2005);
- Gelişimsel Anlamlandırma ve Eğitimsel Etkiler (Bartoli vd., 2023; Dos Santos, 2021; Yıldız, 2004);
- Sembol-Merkezli Bağlar ve Ekolojik Yas (Riggs vd., 2017; Wolseth, 2008).

Dolayısıyla, göçmenlerin yas süreçlerini anlamak ve desteklemek, yalnızca bireyin içsel baş etme kaynaklarıyla sınırlı kalmaz; aynı zamanda dijital, toplumsal ve kurumsal düzeylerde işleyen destek mekanizmalarının güçlendirilmesini de gerektirmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu araştırma, nitelikli işgücünü oluşturan üniversite mezunlarının gönüllü göç kararlarını belirleyen çok boyutlu etkenleri ortaya koymayı ve göç öncesinden başlayarak göç sonrası uyum, kimlik ve kayıp deneyimlerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda, katılımcıların göçe hazırlanma, yeni bir ülkeye yerleşme, sosyokültürel ve ekonomik faktörlerle baş etme süreçleri boyunca yaşadıkları duygu durumları, yakın çevre ve aile ilişkileri, kimlik ve aidiyet dönüşümleri araştırılmış; özellikle kayıp ve yas kavramlarının kültürel, mekânsal ve psikososyal katmanları birlikte değerlendirilmeye çalışılmıştır.

2.1. Model

Bu araştırma, nitel bir araştırma modeli kullanılarak yürütülmüştür. Araştırma, göçmenlerin gönüllü göç süreçleri, kayıp ve yas deneyimlerini anlamaya yönelik derinlemesine görüşmelere dayalı veri toplama ve tematik analiz yöntemlerine odaklanmaktadır. Araştırma, katılımcıların deneyimlerini açıklığa kavuşturmak ve sosyal, psikolojik, kültürel ve ekonomik faktörlerin göç sürecindeki etkilerini derinlemesine anlamak amacıyla yapılandırılmıştır.

2.2. Katılımcı Grubu

Katılımcılar, üniversite mezunu olup Avrupa Birliği üyesi ülkelerde mesleklerini icra eden göçmenlerden seçilmiştir. Katılımcıların, bulundukları ülkeye bir ila beş yıl önce göç etmiş ve göç sonrası dönemde yerleşik hale gelmiş olmaları gerekmektedir. Ayrıca, katılımcıların geri dönme planlarının bulunmaması, bu

katılımcıların göç sürecine dair uzun vadeli bir bakış açısı sunmalarına olanak sağlamaktadır. Katılımcılar, uygunluk örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleri ile belirlenmiştir. Edward ve Baker (2012), verilerin doyum noktasına ulaşabilmesi için 10 katılımcının yeterli olacağını ifade etmiştir. Almanya, Belçika, Danimarka, Hollanda, İtalya, İsveç ve Lüksemburg ülkelerinde yaşayan katılımcılarla görüşülmüştür. Katılımcılara ait demografik durum Tablo 2 ve Tablo 3’de gösterilmektedir;

Tablo 2. Katılımcı Grubunun Demografik Özellikleri

Katılımcı No	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Meslek
1	24	Kadın	Lisans	Psikolog
2	28	Erkek	Lisans	Doktor
3	39	Kadın	Lisans	Global Markets Development Lead
4	45	Erkek	Lisans	İnşaat Mühendisi
5	27	Kadın	Yüksek Lisans	Klinik Psikolog
6	29	Erkek	Yüksek Lisans	Yüksek Lisans Program Menajeri
7	27	Kadın	Yüksek Lisans	Bilgisayar Mühendisi
8	29	Erkek	Lisans	Doktor
9	28	Kadın	Yüksek Lisans	Global Satış ve Partnerlik Müdürü
10	28	Erkek	Lisans	Yazılım Mühendisi
11	27	Kadın	Yüksek Lisans	İnsan Kaynakları Danışmanı
12	26	Kadın	Yüksek Lisans	Veri Bilimci

Tablo 2, katılımcı grubunun demografik özelliklerini özetlemektedir. Katılımcılar, farklı yaş, cinsiyet ve eğitim seviyelerine sahip olup, genellikle üniversite mezunu ve çeşitli meslek alanlarında faaliyet göstermektedirler. Katılımcıların yaş aralığı 24 ile 45 arasında değişmekte, ancak çoğunluğu 28-29 yaş civarındadır. Cinsiyet açısından katılımcıların çoğunluğu kadın olup, erkek katılımcı sayısı da dikkate değerdir. Eğitim durumu açısından ise katılımcıların büyük çoğunluğu lisans ve yüksek lisans seviyesinde eğitim almışlardır. Meslek olarak ise, geniş bir yelpazede

farklı alanlardan katılımcılar yer almaktadır: psikoloji, yazılım mühendisliği, inşaat mühendisliği, veri bilimi, global satış ve danışmanlık gibi çeşitli meslek gruplarına sahip katılımcılar, bu araştırmanın göç deneyimleri ve profesyonel yaşam üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemeye olanak sağlamaktadır. Bu çeşitlilik, katılımcıların farklı sektörlerdeki deneyimlerini, göç süreçlerindeki benzerlikleri ve farklılıkları gözler önüne serme potansiyeline sahiptir.

Tablo 3. Katılımcı Grubunun Göç Deneyimine İlişkin Bilgileri

Yurt Dışında Yaşama Süresi	Yurt Dışında Çalışma Süresi	Meslek	Beraber göç eden kişiler	Beraber göç ettiğiyle ilişki	Göç Edilen Ülkede Önceden Tanıdığı kişiler	İşi göçten önce buldu mu
1.5 yıl	1.5 yıl	Psikolog	Yalnız		Evet	Evet
3 yıl	3 yıl	Doktor	Başkalarıyla birlikte	Eş	Evet	Evet
2 yıl	2 yıl	Global Markets Development Lead	Yalnız		Evet	Hayır
4 yıl	4 yıl	İnşaat Mühendisi	Başkalarıyla birlikte	Eş ve çocuklar	Evet	Evet
1 yıl	5 ay	Klinik Psikolog	Başkalarıyla birlikte	Eş	Hayır	Evet
2 yıl 5 ay	2 yıl 3 ay	Yüksek Lisans Program Menajeri	Yalnız		Evet	Hayır
4.5 yıl	2.5 yıl	Veri Bilimci	Yalnız		Evet	Hayır
2 yıl 2 ay	2 yıl	Doktor	Başkalarıyla birlikte	Eş	Evet	Hayır
2 yıl	1 yıl	Global Satış ve Partnerlik Müdürü	Yalnız		Hayır	Hayır
4 yıl	4 yıl	Yazılım Mühendisi	Yalnız		Evet	Hayır
3 yıl	2 yıl	İnsan Kaynakları Danışmanı	Yalnız		Evet	Hayır
2,5 yıl	4,5 ay	Veri Bilimci	Yalnız		Evet	Hayır

Tablo 3, katılımcı grubunun göç deneyimine ilişkin çeşitli bilgileri sunmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu yalnız başlarına göç etmiştir; ancak üç katılımcı, eşleri ve çocuklarıyla birlikte göç etmiştir. Bu durum, göçmenlerin sosyal

bağlarını ve aile destek sistemlerini farklı şekillerde deneyimlemelerine olanak tanımaktadır.

2.3. İşlem

Katılımcılarla görüşmeler online bireysel mülakatlar yoluyla gerçekleştirildi. Görüşmeler katılımcıların onayları alınarak ve gizlilik konusunda bilgilendirme yapılarak video kaydına alındı (Bkz. Ek A). Online bireysel görüşme yöntemi, görüşmeciye deneyimi yaşayan kişilerle paylaşımda bulunma ve deneyimlerine tanıklık etme imkânı sağlamaktadır. Görüşmeler yaklaşık bir saat sürdü ve görüşme için sessiz ve uygun ortam sağlandı.

Sorular araştırmanın ana katılımcılarına yöneltilmeden önce göçmenlerle soruların anlaşılabilirliği adına pilot çalışma yapılmıştır. Pilot çalışmalar online olarak gerçekleştirildi ve her bir görüşme yaklaşık bir saat sürdü. Pilot çalışma sonrasında araştırmanın asıl katılımcıları ile görüşülürken çalışmanın amacı, detaylı olarak katılımcılara aktarılacak ve ardından bilgilendirilmiş onam formu sunuldu. Daha sonra katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, göç ederken yalnız veya tanıdığı biri ile birlikte olması, gittiği ülkede tanıdıklarının bulunması, sosyal medyada bulunduğu bölgeye göç etmiş göçmenlerin bulunduğu gruplarla etkileşimi olup olmadığı benzeri bazı özellikleri öğrenmek üzere demografik form iletildi. Bu işlemler uygulandıktan sonra görüşme başladı.

2.4. Veri Toplama Aracı

Araştırmada yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Katılımcılara, göç süreçleri, geride bıraktıkları ülke ve oradaki bağları ile şu anda yaşadıkları ülkeye

karşı değerlendirmeleri hakkında, kayıp ve yas deneyimlerini anlamaya yönelik duygusal ifadelerini içeren sorular yönlendirilmiştir. Görüşme sırasında katılımcının araştırmacının sorduğu sorunun derinliğinin ötesinde kendisiyle ilintili kritik bir paylaşımda bulunması durumunda katılımcıya gerekli özen ve dikkat gösterilerek araştırmacı tarafından dikkat ana başlıklara çekilmiştir. Mülakat soruları göç öncesi süreç, göç süreci, göç sonrası süreç, geleceğe yönelik süreç şeklinde gruplandırılmıştır (Bkz. Ek B).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ

Bu araştırma, katılımcıların göç kararları ve süreçleri hakkında önemli bulgular sunmaktadır. Göçmenler, genellikle daha yüksek gelir ve kariyer gelişimi amacıyla göç etmişlerdir; bunun yanında, sosyal ve politik etkenler daha az belirleyici olmuştur. Göç sürecinde, yolculuk anından itibaren ayrılık üzüntüsü ve yeni bir hayata duyulan heyecan, kaygı ve korku ile karışık bir duygusal deneyim yaşanmıştır. Yurt dışında uyum sağlamada ise dil eksiklikleri, kültürel farklılıklar, sosyal destek yetersizliği ve bürokratik engeller en büyük zorluklar olarak öne çıkmıştır. Katılımcıların adaptasyon süreçlerinde, iş fırsatları ve sosyal ağlar, bireysel gelişim çalışmaları ile desteklenen bir çalışma ortamı, önemli hızlandırıcı faktörler olarak belirlenmiştir. Göç sonrasında, sosyal ilişkilerde azalma, kimlik ve aidiyet kaybı ile aileden uzak kalma duygusu belirginleşirken, katılımcılar bu süreçlerle başa çıkmak için dil öğrenme, psikolojik destek ve yeni sosyal bağlar kurma gibi stratejiler geliştirmişlerdir. Ayrıca, temel kişilik özellikleri çoğunlukla korunmuş olmakla birlikte, sosyal dışa dönüklükte azalma ve direnç geliştirme gibi değişimler gözlemlenmiştir. Ev kavramı, sadece fiziksel bir mekân olmaktan çıkıp, aidiyet, güvenlik ve sevilenlerle birlikte olma duygusunu simgelemeye başlamıştır. Bu bağlamda, katılımcılar "rahatlatıcı varış noktası" olarak daha çok mevcut düzenlerine ve tanıdık çevrelerine dönüş isteğini ifade etmişlerdir. Ayrıca, katılımcıların çoğunluğu, sosyal, kültürel bağların, iş fırsatlarının ve iklim koşullarının elverişli olduğu mevcut ülkelerinde yaşamaya devam etmeyi tercih etmişken, daha az sayıda katılımcı ailevi nedenler veya Türkiye'deki koşulların iyileşmesi durumunda geri dönmeyi düşünmektedir. Türkiye'ye dönüş kararı büyük ölçüde siyasi ve ekonomik istikrarın sağlanması, toplumsal eşitlik ve

adaletin tesis edilmesi gibi faktörlere bağılı olarak şekillenmiştir. Ailevi aciliyetler ve güven ortamının oluşması, geri dönüş motivasyonlarını destekleyen unsurlar arasında yer almaktadır.

3.1. Veri Analizi

Veri analizi, Braun ve Clarke (2019) tarafından geliştirilen tematik analiz yaklaşımına dayalı olarak, altı aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, araştırmacının veriye aşına olması sağlanarak veri seti üzerinde derinlemesine bir okuma yapılmış, bu süreçte katılımcıların deneyimlerine dair anlamlı ilk izlenimler elde edilmiştir. Ardından, veriler üzerinde ilk kodlar oluşturulmuş, bu kodlar verinin belirli kategorilere ayrılmasını ve içeriğin daha iyi yapılandırılmasını mümkün kılmıştır. Kodlamanın tamamlanmasının ardından, ilgili veriler arasındaki benzerlikler ve farklılıklar göz önünde bulundurularak temalar aranmış ve bu temalar, katılımcıların deneyimlerini yansıtan anlamlı bir yapı oluşturacak şekilde belirlenmiştir. Temaların oluşturulmasının ardından, bu temalar dikkatlice gözden ge irilmış; her bir temanın, araştırma sorularına ve amacına ne kadar hizmet ettiği tartışılmıştır. Son olarak, temaların net bir şekilde tanımlanması ve her temanın kapsadığı anlamın derinlemesine açıklanması gerçekleştirilmiş, her bir temaya uygun başlıklar ve tanımlar belirlenmiştir. Raporun hazırlanması aşamasında ise, elde edilen temalar ve bulgular detaylı bir şekilde analiz edilerek, katılımcıların deneyimlerini açıklayan ve literatürle uyumlu bir anlatım oluşturulmuştur. Bu süreç, araştırmacının araştırma soruları doğrultusunda veriyi derinlemesine anlamasına ve elde edilen bulguların güvenilir bir şekilde raporlanmasına olanak sağlamıştır.

Veri analizi sürecinde, nitel veri analizine yönelik MAXQDA yazılımı kullanılarak veriler sistematik bir şekilde analiz edilmiştir. Bu yazılım, katılımcılardan elde edilen verilerin kodlanması, temaların belirlenmesi ve verilerin detaylı bir biçimde incelenmesi için etkin bir araç olarak kullanılmıştır. Çalışmanın güvenilirliğini artırmak amacıyla, katılımcılara "katılımcı doğrulama" yöntemi uygulanmış, elde edilen bulguların bir özeti katılımcılara sunulurken, kendi deneyimleri ile araştırma sonucu elde edilen temalardan kaynaklanan olası tutarsızlıklar incelenmiştir. Bu doğrulama süreci, bulguların doğruluğunu teyit etmeye ve araştırma sürecinin güvenilirliğini sağlamaya yardımcı olmuştur. Çalışmada, katılımcılarla yapılan görüşmelerin sayısı, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, medeni durum gibi demografik özellikleri belirleyici bir rol oynamıştır. Ayrıca, katılımcıların ne zaman göç ettikleri, şu anki yerleşim süreleri ve mevcut iş durumları gibi faktörler de veri toplama sürecinde önemli bir yer tutmuştur. Veri toplama süreci, derinlemesine görüşmeler yoluyla gerçekleştirilmiş olup, görüşmeler sesli kayıtlarla yapılmış ve bu veriler, katılımcıların ifadelerinin doğru bir şekilde kaydedilmesini sağlamak amacıyla dikkatlice transkribe edilmiştir. Elde edilen veriler daha sonra MAXQDA yazılımı aracılığıyla deşifre edilmiş, kodlama işlemi ile veriler kategorilere ayrılmış ve analiz sürecinde kullanılan temalar net bir biçimde tanımlanmıştır. Bu yöntemle, verilerin güvenilirliği sağlanmış ve analiz süreci akademik bir titizlikle gerçekleştirilmiştir.

Katılımcı doğrulama (member checking) yöntemi amacıyla ulaşılabilen 7 katılımcıya bulguların özeti sunulmuş ve katılımcıların kendi deneyimleriyle bu bulguların uyumlu olup olmadığına dair geri bildirim istenmiştir. Üç katılımcı, temalar ve bulguların kendi deneyimleriyle tutarlı olduğunu belirterek, araştırmanın güvenilirliğini desteklemişlerdir. Bu geri bildirim, elde edilen temaların katılımcıların

yaşadıkları süreçleri doğru şekilde yansıttığını ve araştırmanın güvenilirliğini artırdığını göstermektedir.

3.2. Bulgular

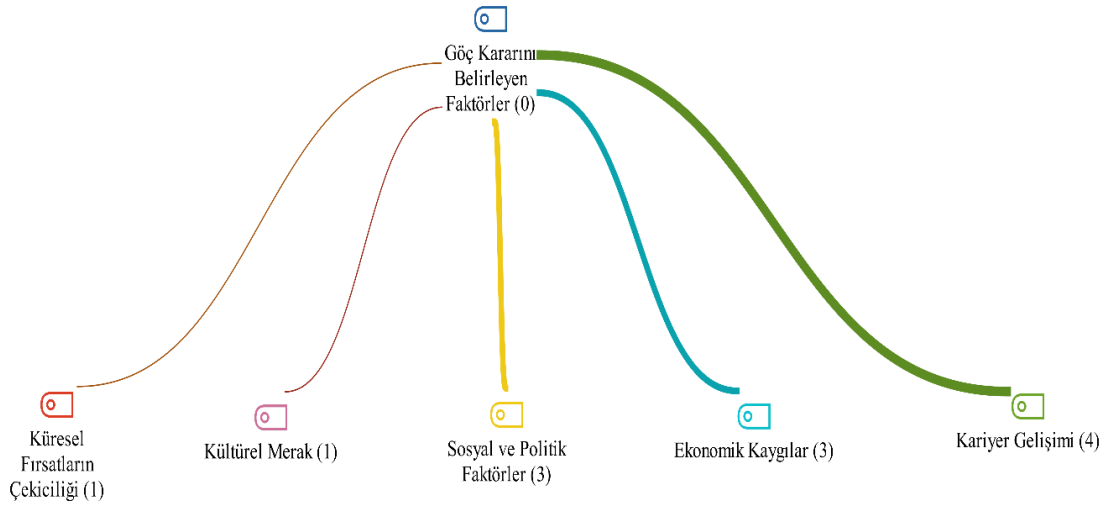
Çalışmanın bu bölümünde yasin kültürel, mekânsal ve psikososyal katmanları bir arada değerlendirilerek; özellikle nitelikli insan gücü olan üniversite mezunlarının göç öncesi, göç sırası, göç sonrası ve geleceğe yönelik yas ve kayıp süreçlerine ilişkin görüşlerinin derinlemesine incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular sunulmaktadır.

Braun ve Clarke'ın (2019) geliştirdiği tematik analiz yaklaşımına göre, bu süreç altı ana aşamada gerçekleştirilmektedir. Bu aşamalar verilere alışma, ilk kodların üretilmesi, temaların oluşturulması, temaların gözden geçirilmesi, temaların adlandırılması ve tanımlanması olarak sıralanabilir.

Araştırma sonucunda elde edilen her bir tema ve alt temalar açık bir şekilde tanımlanmış ve raporlanmıştır. Araştırmacı, her bir temayı ve alt temayı detaylı bir şekilde açıklamış, bu temaların katılımcıların göç deneyimlerini ne şekilde yansıttığını açıklığa kavuşturmuştur. Bu adımlar sayesinde, tematik analiz süreci derinlemesine ve sistematik bir şekilde yapılmış, verilerin güvenilirliği ve geçerliliği artırılmıştır.

3.2.1. Göç öncesi süreç.

Araştırma kapsamında katılımcıların göç öncesi deneyimlerinde, ilk olarak katılımcıların göç kararını etkileyen faktörler ele alınmıştır. Bu faktörlere ait kod modeli Şekil 8'de görülmektedir.



Şekil 8. Göç Kararını Etkileyen Faktörler

Şekil 8’de katılımcıların göç kararını belirleyen faktörlerin içinde en fazla vurgulanan faktör kariyer gelişimi ($f=4$) olup, katılımcıların göç etme kararlarını büyük ölçüde profesyonel gelişim arayışına dayandırdıkları görülmektedir. Ekonomik kaygılar ($f=3$) ve sosyal ve politik faktörler ($f=3$) ise göç kararında önemli bir yer tutmakta, katılımcılar mevcut ülkelerindeki ekonomik ve sosyal zorlukları aşma isteğiyle hareket etmektedirler. Küresel fırsatların çekiciliği ($f=1$) ve kültürel merak ($f=1$) ise daha az vurgulanan ancak yine de bireysel düzeyde belirleyici olan faktörlerdir. Bu dağılım, katılımcıların göç kararlarında profesyonel ve ekonomik hedeflerin ön planda olduğunu, ancak küresel fırsatlar ve kültürel keşif gibi faktörlerin de önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Katılımcılar, göç kararını kariyerlerini geliştirme fırsatı olarak görmüşlerdir. Özellikle yurt dışındaki eğitim ve iş olanaklarının daha cazip olduğu ifade edilmiştir. Katılımcılar göçü kariyerlerinde ilerleme ve daha iyi fırsatlar bulma açısından bir araç olarak görmüşlerdir. Bu grup, özellikle yükseköğrenim ve iş hayatlarında daha fazla gelişim fırsatları sunduğunu düşündükleri yabancı ülkelere yönelmiştir. Yurt dışındaki

eğitim olanakları, iş piyasasının genişliği ve daha yüksek gelir elde etme olasılığı, göç kararını etkileyen faktörler arasında öne çıkmıştır.

Katılımcı 3: “Yurt dışına çıkmaktan ziyade kariyer olarak çok mantıklı geldiği için o taraf daha ağır bastı.”

Katılımcı 4: “Dolayısıyla buradaki iş imkanı da doğunca ben ailemi de taşıma kararı aldım. Tabii bunun başlıca sebepleri arasında birincisi Türkiye'deki son durum şu an çok etkili oldu bunda. Tabii Türkiye'deki ekonomik durumda çok etkisi var bunda.”

Katılımcı 5: “... bence yani bizim kişisel olarak yaşam standartlarımızın düşmesiyle beraber bunu düşünür hale geldik.”

Katılımcı 7: “İyi iş imkanları olan bir ülkede ve çalışarak yükselebileceğiniz bir ülkede yaşamak istiyorum.”

Katılımcılar tarafından göç kararının en yaygın nedenlerinden biri, ekonomik sebeplerle ilişkilendirilmektedir. Katılımcılar, ülkelerindeki ekonomik durumu ve iş fırsatlarını yetersiz görerek daha iyi yaşam koşulları arayışı içerisine girmiştir. Bu grup, iş bulma olanaklarının kısıtlı olduğunu, mevcut işlerde düşük gelir elde ettiklerini veya daha iyi bir yaşam standardı arzuladıklarını belirtmiştir. Ekonomik belirsizlikler ve gelecek kaygıları, göç kararını zorunlu kılan birer faktör olmuştur.

Katılımcı 4: “Dolayısıyla buradaki iş imkanı da doğunca ben ailemi de taşıma kararı aldım. Tabii bunun başlıca sebepleri arasında birincisi Türkiye'deki son durum şu an çok etkili oldu bunda. Tabii Türkiye'deki ekonomik durumda çok etkisi var bunda.”

Katılımcı 5: “Türkiye’deki ekonomik şartlardan ötürü aslında ikimizde hani çok fena kazanmayan insanlardık ama buradaki ekonomik şartların kötüleşmesiyle beraber bir arayışımız da vardı. Hani bir yerlere gidelim, bir orada deneyelim diye.”

Bazı katılımcılar, göçü daha özgür bir yaşam tarzı ve politik baskılardan kaçış olarak görmüşlerdir. Bu katılımcılar, ülkelerindeki toplumsal veya politik ortamdan duydukları rahatsızlık nedeniyle daha özgür ve güvenli bir yaşam arayışına girmişlerdir. Sosyal baskılar, özgürlük eksiklikleri veya ülke içindeki politik istikrarsızlıklar, göç etmeye karar vermede etkili olmuştur.

Katılımcı 9: “Aslında şöyle Erasmus yaptıktan sonra yurt dışında işte benim hem İtalya hem X (ülke) hem Y (ülke) geçmişim oldu. Yani oralarda böyle ziyaret değil böyle kısa kısa yaşama şansım oldu. Hepsi de eğitim amaçlıydı. Onun herhalde tadını bir kere aldıktan sonra Türkiye’ye döndüğümde işlerin aynı rahatlıkla ve adalet çerçevesinin böyle aynı seyrettiğini fark etmediğim için Avrupa’da herhalde yaşam hep böyle gidiyor deyip ben orada yaşamak istiyorum.”

Katılımcı 11: “Türkiye’deki nasıl diyeyim? Türkiye’deki hayattan çok memnun değildim zaten uyum sağlama konusunda çok memnun değildim açıkçası. Buradaki hayatı görünce de dedim ki bir yol yapayım kendime ona göre göç edebilirsem güzel olur.”

Bazı katılımcılar ise küresel fırsatların cazibesine kapılarak göçü daha iyi yaşam koşulları, toplumsal refah düzeyi ve kariyer olanakları gibi unsurlarla ilişkilendirmiştir.

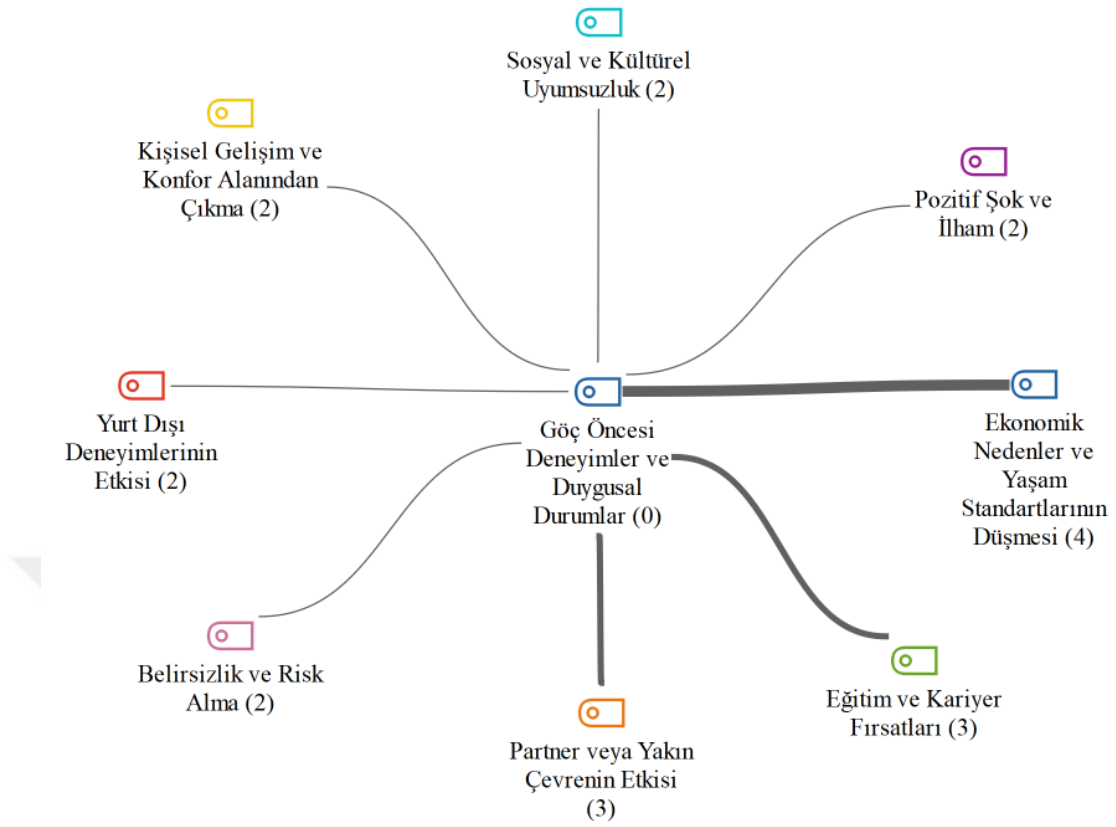
Katılımcı 8: “...işte ziyarete gelmişim burada. Geldiğim zaman Almanya’yı beğendim. Sonra öyle aklımda kaldı.”

Bazı katılımcıların göç kararları ise kültürel merak çerçevesinde, bireylerin farklı kültürleri deneyimleme, yeni yerler görme ve kişisel gelişim arzusuyla şekillenmiştir.

Katılımcı 10: “Çünkü ben küçüklükten beri galiba böyle hani yeni yeni yerler keşfetmek, böyle farklı kültürlerle maruz kalma konusunda ilgiliydim. Yani küçüklüğümden beri aslında bu merak vardı.”

Katılımcı ifadeleri genel olarak değerlendirildiğinde göç kararının bireyler için sadece bir yer değiştirme değil, aynı zamanda daha iyi yaşam koşulları arayışı, özgürlük ve güven arayışı gibi çok katmanlı nedenlere dayandığını göstermektedir.

Araştırmada, katılımcıların göç kararını aldıkları süreçte karşılaştıkları deneyimler ve bu süreçte yaşadıkları duygusal durumlar üzerine ifade ettikleri görüşler de incelenmiştir. Katılımcıların bu konudaki değerlendirmelerine ait kod modeli Şekil 9’da sunulmaktadır.



Şekil 9. Göç Öncesi Deneyimler ve Duygular

Katılımcıların göç kararını aldıkları süreçte karşılaştıkları deneyimler ve bu süreçte yaşadıkları duygusal durumlar incelendiğinde, ekonomik nedenler ve yaşam standartlarının düşmesinin en belirgin deneyim olduğu görülmektedir ($f=4$). Bu durum, bireylerde hayal kırıklığı ve daha iyi bir yaşam arayışına yönelik yoğun bir motivasyon oluşturmuştur. Bunun yanında, eğitim ve kariyer fırsatlarının cazibesi ile partner veya yakın çevreden gelen yönlendirmeler, bireylerin karar alma süreçlerinde belirleyici bir rol oynamıştır ($f=3$). Kişisel gelişim arzusu ve konfor alanından çıkma isteği, bireylerde heyecan ve merak gibi duygulara yol açarken; sosyal ve kültürel uyumsuzluk ($f=2$), belirsizlik ve risk alma ($f=2$) gibi faktörler, kaygı ve kararsızlık duygularını beraberinde getirmiştir ($f=2$). Yurt dışı deneyimlerinin ilham verici etkisi ($f=2$) ve pozitif şoklar ($f=2$) ise bireylerin cesaretini artıran önemli deneyimler arasında

yer almıştır. Bu süreçte bireylerin hem umut hem de endişe gibi karmaşık duygular yaşadığı görülmektedir.

Katılımcılar, göç kararlarını alırken ekonomik nedenleri ve yaşam standartlarının düşmesini önemli bir faktör olarak öne sürmektedirler. Özellikle Türkiye'deki ekonomik istikrarsızlık, döviz kurlarındaki ani artışlar, alım gücünün düşmesi ve iş hayatında adaletsiz çalışma koşulları, katılımcıların yaşam kalitelerini ciddi şekilde etkilemiştir. Bu durum, katılımcıların yurt dışında daha istikrarlı bir ekonomik ortam arayışına girmelerine neden olmuştur.

Katılımcı 4: "Türkiye'de o kısa süre içerisinde euronun çok hızlı ve doların çok hızlı artışı hayat pahalılığını görünce ve tabii bunun da hem gerek eğitim gerekse yaşam standartlarının etkisini görünce orada düşünmeye başladım ben yani 2014 gibi."

Katılımcı 5 "Hani bir yıl önce tanıştığımızda konuştuğumuzda göç aklımızdan çok da geçen bir şey değildi. Hani hep opsiyondur ama yok ya gitmeyiz diye düşünüyorduk ama süreç içinde bence yani bizim kişisel olarak yaşam standartlarımızın düşmesiyle beraber bunu düşünür hale geldik."

Katılımcı 11: "Türk lirasının değer kaybetmesi çok kötü bir şey. Çünkü hem bir gün aldığım şeyi ikinci günü tekrar düşünmen gerekiyor. Bu aynı zamanda Türkiye'de yaşayanlar için de oldu."

Katılımcılar, Türkiye'deki sosyal ve kültürel ortamla uyumsuzluk yaşadıklarını, bu durumun da göç kararlarını etkilediğini belirtmektedirler. Özellikle

iş yerlerindeki eril dil, toplumsal normlar ve yaşam tarzına dair beklentiler, katılımcıların kendilerini bu ortamda yabancı hissetmelerine neden olmuştur.

Katılımcı 1: "O kadar böyle eril konuşmalar döndü ki. O kadar böyle şey yap, şey oldum yani ben şu an neredeyim? Bu insanlar normalde okumuş etmiş insanlar ama nasıl böyle bir zihniyetler?"

Katılımcı 6: "Türkiye'deki yaşam biçimi, stil ve düşünceler çok bana hitap etmediği için daha önceki yıllarda olmuştur muhtemelen."

Katılımcılar, yurt dışında daha iyi eğitim ve kariyer fırsatlarına erişme arzusunun göç kararlarını şekillendirdiğini ifade etmektedirler. Özellikle yurt dışındaki eğitim sistemleri ve iş olanakları katılımcıların bu yönde adım atmalarını teşvik etmiştir.

Katılımcı 3: " Yurt dışına çıkmaktan ziyade kariyer olarak çok mantıklı geldiği için o taraf daha ağır bastı."

Katılımcı 7: "Erasmus programıyla bir dönem Hollanda'ya gitmiştim. Onun çok büyük etkisi oldu... Sonra kesinlikle gitmeliyim diye düşünmüştüm."

Katılımcılar, kişisel gelişimlerini desteklemek ve konfor alanlarından çıkmak için göç etmeye karar verdiklerini belirtmektedirler. Bu durum, özellikle kendilerini geliştirme ve yeni deneyimler edinme arzusuyla şekillenmiştir.

Katılımcı 12: "Sadece dedim ki artık benim konfor alanımdan biraz çıkmam lazım. Covid yani var hani yapacak bir şey yok artık evdeyiz. Hani bir konfor

alanından çıkayım tam işte bu herkesin sakin olduğu dönemde ben master'ımı bitireyim."

Katılımcılar, göç kararlarında partnerlerinin veya yakın çevrelerinin önemli bir etkisi olduğunu vurgulamaktadırlar. Özellikle partnerlerle birlikte alınan kararlar ve bu süreçteki destek, katılımcıların göç etme sürecini kolaylaştırmıştır.

Katılımcı 2: "Dördüncü sınıftayken o zaman kız arkadaşım şimdi eşim onunla beraber konuşmuştuk. Yani böyle bir fikir var ne dersin falan diyerekten."

Katılımcı 8: "İşte zamanki kız arkadaşım şimdiki eşimle konuştuk. Almanya'ya gidelim dedik yani o da şey dedi."

Katılımcılar, yurt dışında yaşadıkları deneyimlerin göç kararlarını şekillendirdiğini belirtmektedirler. Özellikle Erasmus gibi değişim programları veya yurt dışı seyahatleri, katılımcıların farklı kültürleri ve yaşam standartlarını deneyimlemelerine olanak sağlamıştır.

Katılımcı 7: "Erasmus programıyla bir dönem Hollanda'ya gitmişim. Onun çok büyük etkisi oldu. Özellikle oradaki yaşamı gördükten sonra kesinlikle gitmeliyim diye düşünmüştüm."

Katılımcı 11: "Hollanda'da ben değişim yapıyordum. Birkaç defa oldu zaten ekonomiden dolayı Türk lirası hızla değer kaybetmeye başladı."

Katılımcılar, göç kararlarını alırken belirsizliklerle dolu bir süreçte risk aldıklarını ifade etmektedirler. Bu durum, özellikle geleceğe dair belirsizliklerin ve ekonomik risklerin göç kararlarını etkilediğini göstermektedir.

Katılımcı 2: "Kendi daha aramızda kar zarar oran- kar zararları biraz bir değerlendirdik. Ve hayatımızın bu döneminde daha çok risk alabileceğimiz bir dönemde değerlendirmek konusunda yani bunu bu adımı atabilme konusunda karar verdik beraber."

Katılımcılar, yaşadıkları pozitif şoklar veya ilham verici deneyimler sonucu göç etmeye karar verdiklerini belirtmektedirler. Bu durum, özellikle yurt dışındaki iş görüşmeleri veya eğitim deneyimlerinin katılımcılar üzerinde yarattığı etkiyi yansıtmaktadır.

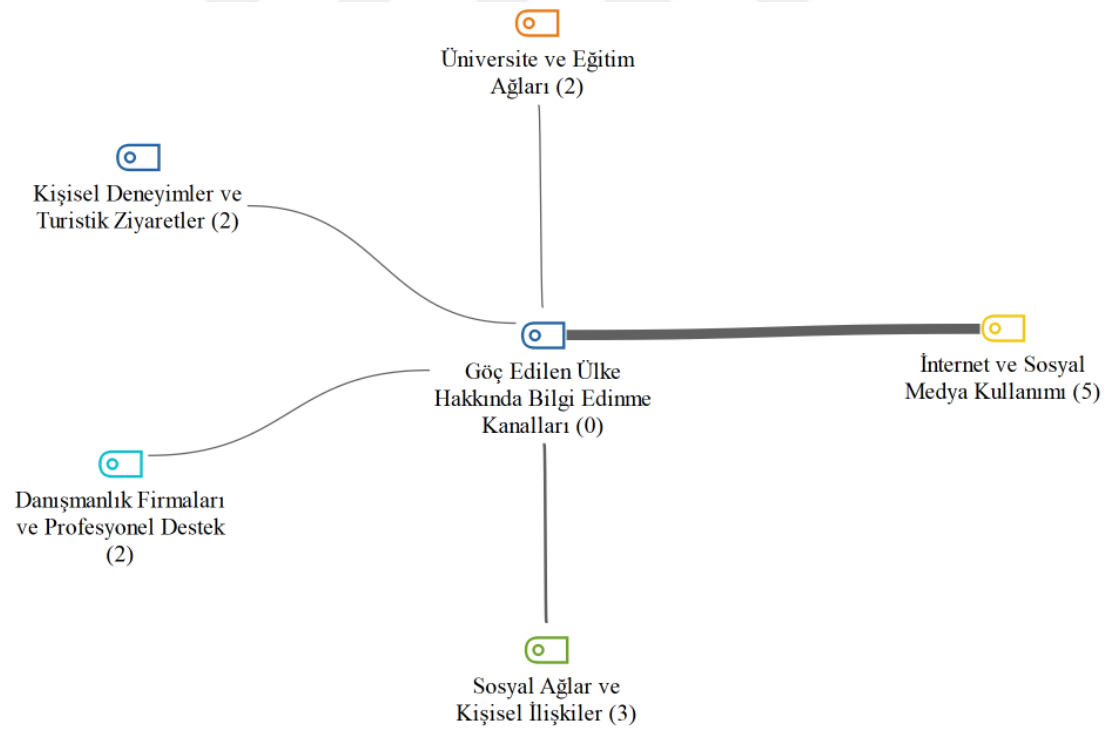
Katılımcı 3: "O sırada o benim için bir şok oldu ama pozitif bir şok. Yani o pozitif şok bende bir temel oluşturdu. Yarım saat sohbet ettik biz. Yarım saatin sonunda ertesi günü bana bir soru gönderdiler."

Katılımcı 7: "Erasmus programıyla bir dönem Hollanda'ya gitmiştim. Onun çok büyük etkisi oldu. Özellikle oradaki yaşamı gördükten sonra kesinlikle gitmeliyim diye düşünmüştüm."

Katılımcıların göç etmeye karar verme süreçlerine ilişkin anlatıları, bu kararın tek bir faktöre değil, birbirini besleyen çoklu dinamiklere dayandığını göstermektedir. Ekonomik istikrarsızlık, yaşam standartlarının düşmesi ve iş hayatındaki adaletsizlikler gibi maddi zorluklar, katılımcıların temel motivasyon kaynaklarından birini oluşturmaktadır. Ancak bu süreç, yalnızca ekonomik nedenlerle sınırlı değildir. Sosyal ve kültürel uyumsuzluk, eğitim ve kariyer fırsatları, kişisel gelişim arzusu ve yurt dışı deneyimleri gibi faktörler de göç kararlarını şekillendiren önemli unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, partner veya yakın çevrenin desteği, belirsizliklerle başa çıkma ve risk alma eğilimi, bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır. Katılımcıların

yaşadıkları pozitif şoklar ve ilham verici deneyimler ise göç kararlarını hızlandıran tetikleyiciler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bulgular, göç etme kararının karmaşık ve çok katmanlı bir süreç olduğunu, bireysel deneyimlerin ve toplumsal koşulların iç içe geçtiğini ortaya koymaktadır. Göç, bu bağlamda, yalnızca bir yer değiştirme eylemi değil, aynı zamanda bireylerin kimlik, aidiyet ve gelecek arayışlarının bir yansıması olarak da değerlendirilebilir.

Araştırmada, katılımcıların göç edecekleri ülkeye ilişkin bilgi edinme yöntemleri ve diğer göçmenlerle kurdukları iletişim yolları hakkında görüşler de incelenmiştir. Katılımcıların bu konudaki değerlendirmelerine ait kod modeli Şekil 10'da sunulmaktadır.



Şekil 10. Göç Edilen Ülke Hakkında Bilgi Edinme Kanalları

Göç edilen ülke hakkında bilgi edinme sürecinde kullanılan kanallar incelendiğinde, internet ve sosyal medya kullanımının en yaygın yöntem olduğu

görülmektedir (f=4). Bu platformlar, bireylerin ülke hakkında hızlı ve kapsamlı bilgi edinmelerini sağlarken, aynı zamanda görsel ve yazılı içeriklerle karar alma süreçlerini desteklemiştir. Bununla birlikte, sosyal ağlar ve kişisel ilişkiler, güvenilir bilgi kaynakları olarak önemli bir rol oynamış ve bireylerin daha somut ve kişisel bilgiler elde etmelerine katkıda bulunmuştur (f=3). Kişisel deneyimler ve turistik ziyaretler de bireylerin ülkeyi tanımalarını sağlayarak kararlarını şekillendirmiştir (f=2). Ayrıca, danışmanlık firmaları ve profesyonel destek ile üniversite ve eğitim ağları, bireylere daha özel ve uzmanlaşmış bilgi sunarak göç sürecini kolaylaştıran diğer önemli kanallar arasında yer almıştır (f=2). Bu kanalların tümü, bireylerin bilinçli ve güvenli bir göç planı yapmalarına yardımcı olmuştur.

Katılımcılar, göç sürecinde ağırlıklı olarak internet ve sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmışlardır. Forumlar, YouTube videoları, Telegram grupları ve LinkedIn gibi platformlar, katılımcıların bilgi edinme ve iletişim kurma süreçlerinde önemli bir rol oynamıştır.

Katılımcı 3: "Google ve Youtube'ta inanılmaz araştırdım. Forumlara üye oldum. Oralardan gelen soruların cevaplarını okudum."

Katılımcı 6: "Kendim bu süreçte daha fazla sosyal medya ve kendi ziyaret ettiğim websiteleri aracılığıyla bilgi edindim."

Katılımcı 8: "Youtube'dan videolar izledik. Daha önceden git- bizden önce gitmiş olan doktorların videolarını izledik."

Katılımcılar, göç sürecinde ayrıca sosyal ağlarını ve kişisel ilişkilerini aktif olarak kullanmışlardır. Özellikle daha önce göç etmiş olan tanıdıklar, arkadaşlar veya akrabalar, katılımcılar için önemli bir bilgi ve destek kaynağı olmuştur.

Katılımcı 2: "Başka bir çalıştığım hastanede o zaman çalışan bir asistan doktor ile iletişime geçtim. O sağ olsun gerçekten inanılmaz yardımcı oldu bu konuda."

Katılımcı 5: "Orada eşimin çalışmak istediği hoca vardı, bir Türk hocaydı. Danimarka'da yaşıyordu 5-6 yıldır sanırım, onunla iletişime geçtik."

Katılımcı 9: "Erasmus'la beraber gelince de tabii çok fazla tanıdığım insanı hâlâ görüşüyorum onlarla, burada bırakmışım zaten."

Katılımcılar, göç etmeyi planladıkları ülkeye dair bilgi edinirken daha önceki turistik ziyaretlerinden veya kişisel deneyimlerinden yararlandıklarını belirtmektedirler. Bu deneyimler, ülkeye dair ilk izlenimler oluşturmuş ve göç kararlarını şekillendirmiştir.

Katılımcı 1: "Ben zaten öncesinde iki kere Berlin'e gitmişim ama misafir olarak ziyaretçi olarak. Bir de işte hani teyzemlerden bildiğim aslında hani zaten Berlin'ye gittiğimde de birinde lise ikiydim, birinde lise dördtüm."

Katılımcı 12: "Hollanda'ya yani ben lisedeyken turist olarak ailemle gitmişim. Çok sevmiştim o zaman. Yani tam yaşanılacak bir yer falan diye düşünmüştüm."

Bazı katılımcılar, göç sürecinde danışmanlık firmaları veya profesyonel destek mekanizmalarından yararlandıklarını ifade etmektedirler. Bu firmalar, özellikle evrak işleri ve iletişim kurma süreçlerinde katılımcılara rehberlik etmiştir.

Katılımcı 2: "Almanya ve doktorların oraya göçüyle ilgili bir danışman firmalar vardı. Yani internetten ilk başta yararlandım. Ondan sonra o danışma firmayla bir görüşme sağladım."

Katılımcı 4: "Bizim şirkette bir consultancy var, yani danışmanlık dediğimizden ben danışman olarak çalışıyordum o bölgelerde."

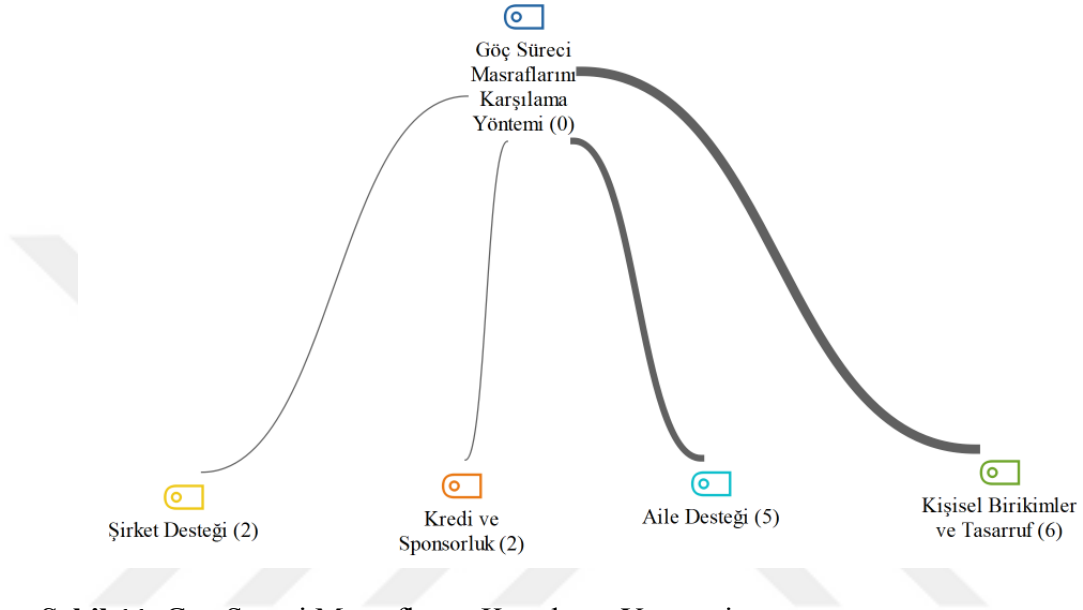
Özellikle yüksek lisans veya Erasmus gibi eğitim programlarına katılan katılımcılar, üniversite ağlarından ve daha önce göç etmiş öğrencilerden bilgi edinmişlerdir. Bu ağlar, katılımcıların göç sürecinde önemli bir rehberlik kaynağı olmuştur.

Katılımcı 7: "Erasmus açılmasına da Hollanda'yı seçme nedenlerimden biri ilerde göç etme imkânım olan ülkelerden biri olmalıydı."

Katılımcı 10: "Okulum aracılığıyla diye düşünebilirim ya da belki network."

Katılımcıların göç edecekleri ülkeye dair bilgi edinme süreçleri, çoklu kaynaklar ve yöntemler üzerinden şekillenmiştir. Kişisel deneyimler, turistik ziyaretler ve sosyal ağlar, katılımcıların ilk izlenimlerini oluştururken; danışmanlık firmaları, internet ve sosyal medya, üniversite ağları ve göçmen toplulukları gibi kaynaklar, sürecin daha detaylı ve pratik boyutlarını kapsamıştır. Bu bulgular, göç sürecinin bireysel deneyimler kadar kolektif bilgi paylaşımına da dayandığını göstermektedir. Katılımcılar, bu süreçte hem kişisel ilişkilerini hem de dijital platformları etkin bir şekilde kullanarak, göç kararlarını destekleyen bir bilgi ağı oluşturmuşlardır. Bu durum, göç sürecinin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal ve teknolojik dinamiklerle de şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada, katılımcıların göç kararından yerleşim sürecine kadar geçen dönemde masraflarını karşılama yöntemleri hakkında görüşler de incelenmiştir. Katılımcıların bu konudaki değerlendirmelerine ait kod modeli Şekil 11’de sunulmaktadır.



Şekil 11. Göç Süreci Masraflarını Karşılama Yöntemi

Göç süreci masraflarını karşılama yöntemleri arasında, kişisel birikimler ve tasarruflar en yaygın kullanılan yöntem olmuştur ($f=6$). Birçok birey, göç öncesinde birikim yaparak masraflarını karşılamayı tercih etmiştir. Aile desteği de önemli bir rol oynamış ve göç edenler, ailelerinden maddi yardım alarak süreci kolaylaştırmıştır ($f=5$). Şirket desteği ve kredi veya sponsorluk gibi finansal kaynaklar ise daha az yaygın olmakla birlikte ($f=2$), belirli durumlar ve koşullar altında kullanılmıştır. Bu finansal destek yöntemleri, göç sürecinin ekonomik yükünü hafifletmeye yardımcı olmuştur.

Katılımcıların büyük bir kısmı göç sürecindeki masrafları karşılamak için kişisel birikimlerini ve tasarruflarını kullanmışlardır.

Katılımcı 4: "Biz kendi birikimlerimizden karşıladık onları."

Katılımcı 5: "Burada olan birikimimizle karşıladık."

Katılımcı 9: "Tamamen kendi imkânlarım ve ailemin de desteğiyle aslında. Onun dışında hiç böyle ekstra bir gelir kaynağım yoktu. Biriktirdiklerim diyebilirim belki."

Bazı katılımcılar ise göç sürecindeki masrafları karşılamak için ailelerinin maddi desteğinden yararlandıklarını belirtmektedir. Bu destek, özellikle vize başvuruları, uçuş ücretleri ve ilk yerleşim masraflarını kapsamaktadır.

Katılımcı 1: "Vizeye başvurdum. Hepsini ailem karşıladı. O şekilde."

Katılımcı 2: "Ailem yardımcı oldu. Geri kalan süreçte zaten direkt çalışmaya gittiğim için oradan kendim şey yapmış olduğum için kendim o süreci karşılamış oldum finansal olarak."

Bazı katılımcılar, göç sürecindeki masrafların bir kısmını veya tamamını çalıştıkları şirketler tarafından karşılandığını belirtmektedir. Bu destek, özellikle expat çalışanlar için yaygın bir uygulamadır.

Katılımcı 3: "Şirket karşıladı."

Katılımcı 4: "İlk uçuş paralarını falan uçuş ücretlerini falan benim firmam ödüyordu zaten. Ailemin ilk buraya gelişini expat ücreti adı altında dolayısıyla."

Bazı katılımcılar, göç sürecindeki masrafları karşılamak için kredi çekmiş veya sponsorluk desteği almışlardır. Bu yöntem, özellikle ailevi veya kişisel birikimlerin yetersiz olduğu durumlarda tercih edilmiştir.

Katılımcı 6: "Burada akrabalarımın sponsor olmalarını istemiştim. En azından belki o şekilde gösterip finansal dökümü azaltıp buraya geldiğinde iş bulmak ve bu şekilde devam etmeyi amaçlıyordum ama öyle olmadı. Öyle olunca biz o zaman kız arkadaşım benim Macaristan'da. O kendi adına Macaristan'dan kredi çekmişti o krediyi kullanarak ben buraya geldim."

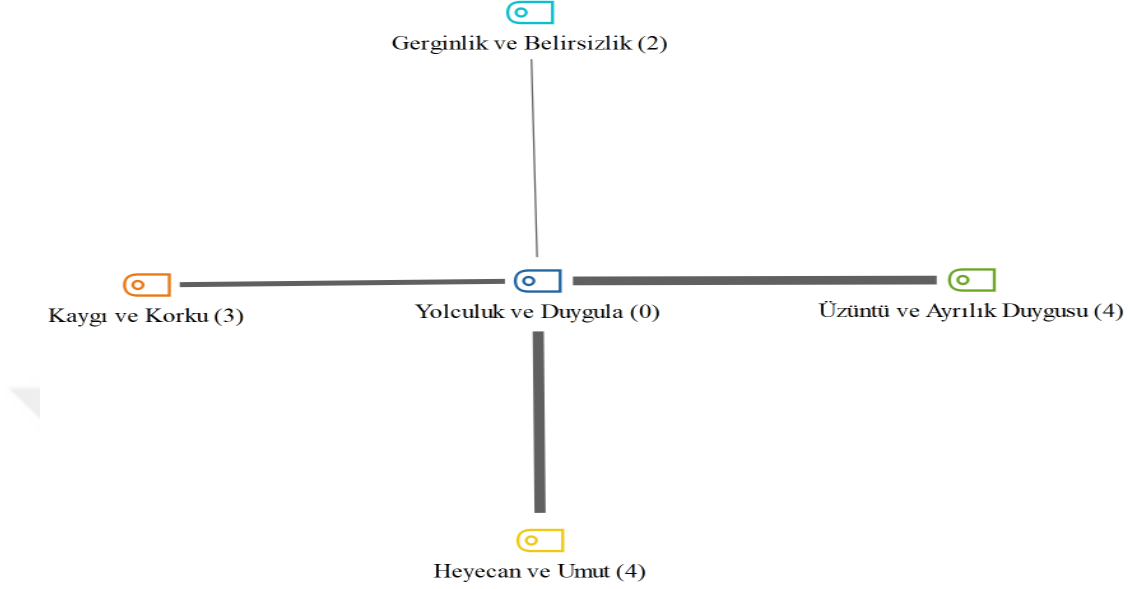
Katılımcı 5: "Belli bir aracı firma üzerinden başvuru yapılıyor, oraya belli miktarlar ödeyerek başvurduk."

Katılımcıların göç sürecindeki masrafları karşılama yöntemleri, bireysel ve ailevi kaynaklara dayanmaktadır. Aile desteği, kişisel birikimler ve tasarruflar, en yaygın kullanılan yöntemler olarak öne çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, şirket desteği, kredi ve sponsorluk gibi yöntemler de özellikle maddi imkanların sınırlı olduğu durumlarda tercih edilmiştir. Öğrenci katılımcılar ise tutumlu yaşam tarzı ve staj gelirleriyle birikim yaparak bu süreci finanse etmişlerdir. Bu bulgular, göç sürecinin finansal boyutunun, bireylerin kişisel ve sosyal kaynaklarını etkin bir şekilde kullanmalarını gerektirdiğini göstermektedir. Ayrıca, bu süreçte aile ve sosyal çevrenin sağladığı destek, katılımcılar için kritik bir rol oynamaktadır.

3.2.2. Göç süreci.

Araştırmanın ikinci temasında katılımcıların göç süreci deneyimleri incelenmiştir. Bu bağlamda ilk olarak katılımcıların göç sürecinde yola çıktıkları

andan itibaren yaşadıkları duygular ve bu süreçteki düşünceleri ele alınmıştır. Bu faktörlere ait kod modeli Şekil 12’de görülmektedir.



Şekil 12. Göç Sürecinde Yola Çıkılan Andan İtibaren Yaşanan Duygular

Yolculuk süreci, göçmenlerin yaşadığı duygusal dalgalanmaların belirgin olduğu bir dönemdir. Üzüntü ve ayrılık duygusu ($f=4$) ile heyecan ve umut ($f=4$) arasındaki denge, bu dönemin en yoğun duygusal yönlerini oluşturmuştur. Kişiler, sevdiklerinden ve tanıdık çevrelerinden ayrılmanın verdiği hüznle birlikte, yeni bir başlangıç yapmanın heyecanını da hissedebilmişlerdir. Kaygı ve korku ($f=3$), bilinmeyen bir geleceğe doğru yapılan yolculukta, yeni bir ülkede yaşam kurma sürecindeki zorluklar ve belirsizliklerden kaynaklanmıştır. Gerginlik ve belirsizlik ($f=2$) ise, yolculuk öncesi hazırlıklar ve gelecekteki yaşamla ilgili kaygılardan dolayı artmış, göçmenlerin bu dönemi stresli bir şekilde geçirmelerine sebep olmuştur.

Katılımcılar, ailelerinden ve sevdiklerinden ayrılmanın yarattığı üzüntüyü yoğun bir şekilde hissettiklerini ifade etmektedirler. Bu duygu, özellikle havalimanında vedalaşma anlarında daha da yoğunlaşmaktadır.

Katılımcı 1: "Üzülmüşüm herhalde baya ve gerginmişim. Ya annem çok ağlamıştı. O yüzden dedim ki, yani hani bu kadar ağlatmaya değer miydi kadını, ne yapıyorum şimdi diye."

Katılımcı 2: "Hem kendi anne babamdan ayrılış hem eşimden ayrılış zordu yani şeydi ilk gittiğim anda. Şey, yani duygularım yoğun yaşandı bu süreçti yani."

Katılımcı 10: "Ay şu an aklıma geldi ve böyle duygulandım. Çünkü gerçekten çok kötüydü yani. Bunun bu arada şu an geleceğini hiç düşünmedim (ağlıyor). Özür dilerim."

Bazı katılımcılar, yeni bir hayata başlamanın heyecanını ve umudunu taşıdıklarını belirtmektedirler. Bu duygu, özellikle uzun zamandır hayalini kurdukları bir hedefe ulaşmanın verdiği mutlulukla ilişkilidir.

Katılımcı 3: "İkincisinde daha çok ümit vardı. Hani şu ana kadar olmadı ama bundan sonra güzel olacak ya hissiyatı."

Katılımcı 6: "O anda ilk başta bir heyecan vardı. Birazcık böyle zincirleri kırma hissiyatı vardı ilk gelirken sonrasında biraz daha inişe çıkışlı bir süreç oldu."

Katılımcılar, göç sürecinde yaşadıkları kaygı ve korkuyu dile getirmektedirler. Bu duygu, özellikle yeni bir ülkede tutunma endişesi, başarısız olma korkusu ve belirsizliklerden kaynaklanmaktadır.

Katılımcı 5: "Hani o adamın işte üniversitedeki o üniversitenin şey başkanının diyeyim başkanın, bölüm başkanının izin vermeme ihtimalinin çıkması bizi böyle baya bir tedirgin etti."

Katılımcı 11: "Biraz heyecanlıydım çünkü bilinmedik bir yere gidiyorsun, ne ne kadar hani araştırmış olsan da şey yapsan da farklı dil konuşuluyor. Farklı şey yapılıyor ki Belçika'da genelde herkes İngilizce konuşuyor. Benim de İngilizcem iyi ama ona rağmen bir nasıl denir? Bir bilinmezlik oluyor, bir heyecan oluyor."

Katılımcılar, göç sürecinde özellikle yola çıkarken gerginlik ve belirsizlik hissettiklerini belirtmektedirler. Bu duygu, özellikle dil yetersizliği, yeni bir ülkeye uyum sağlama endişesi ve geleceğe dair belirsizliklerden kaynaklanmaktadır.

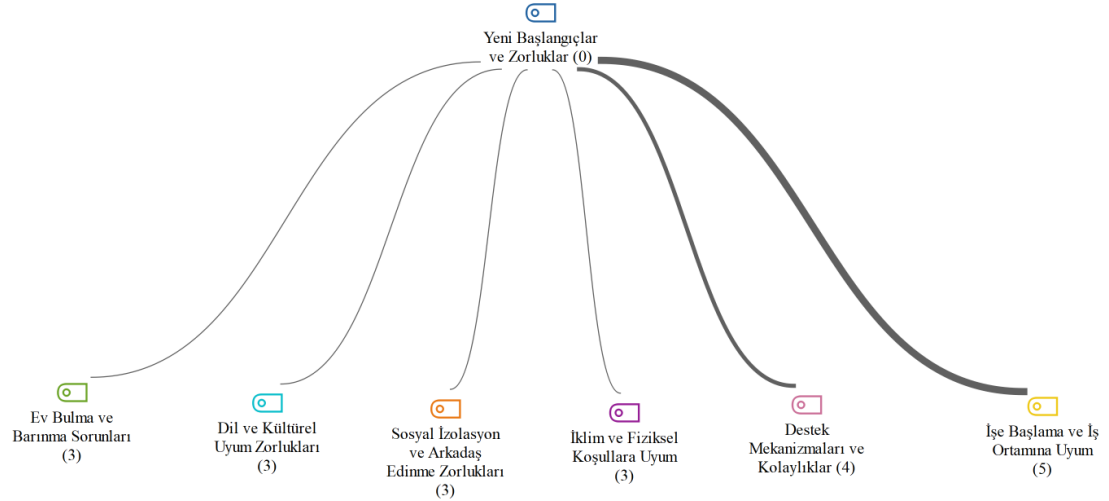
Katılımcı 1: "Çok gergindim, çünkü zaten Almancam iyi değildi, ama Almanca konuşmam gereken bir işte çalışacaktım. O yüzden çok çok gergin olduğumu hatırlıyorum."

Katılımcı 9: "Yani tedirginlik tabii ki benim yapım gereği de ben birazcık böyle tedirgin, kuşkulu bir tipimdir zaten. Havalimanına kadar böyle her şey okay. Ama hani o işte güvenlikten geçip artık gidiyorum. Annenize babanıza el salladığınız yer gerçekten insana böyle yalnızsın artık. Fikrine bir anda böyle üzerinize geçiyorsunuz yani korku diyebilirim onun adına."

Katılımcıların göç sürecinde yola çıkarken yaşadıkları duygular, karmaşık ve çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Gerginlik, belirsizlik, üzüntü ve ayrılık duygusu gibi olumsuz duygular, özellikle sevdiklerinden ayrılma ve yeni bir hayata uyum sağlama endişesiyle ilişkilidir. Bununla birlikte, heyecan ve umut gibi olumlu duygular da

katılımcıların yeni bir başlangıca dair beklentilerini yansıtmaktadır. Kaygı ve korku, özellikle bilinmezliklerle dolu bir süreçte öne çıkan duygular olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bulgular, göç sürecinin yalnızca fiziksel bir yer değiştirme değil, aynı zamanda derin duygusal ve psikolojik bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında katılımcıların göç ettikleri ülkeye yerleşme ve işe başlama süreçlerinde karşılaştıkları zorluklar, kolaylıklar, engeller ve destekleyici unsurlar hakkındaki düşünceleri ele alınmıştır. Bu unsurlara ait kod modeli Şekil 13'te görülmektedir.



Şekil 13. Yeni Başlangıçlar ve Zorluklar

Yeni bir hayata başlamak, göçmenler için hem fırsatlar hem de ciddi zorluklarla dolu bir süreçtir. İşe başlama ve iş ortamına uyum ($f=5$), bu sürecin en belirgin ve öncelikli zorluklarından biri olmuştur. Göçmenler, yeni iş ortamlarında kendilerini kabul ettirme ve uyum sağlama sürecinde önemli güçlüklerle karşılaşabilmişlerdir. Destek mekanizmaları ve kolaylıklar ($f=4$), özellikle iş bulma ve ilk adımlarda karşılaşılan zorlukların aşılmasında yardımcı olmuş, göçmenlerin bu zorluklarla baş etme yeteneklerini artırmıştır. Dil ve kültürel uyum zorlukları ($f=3$) ise,

göçmenlerin yeni toplumlarına entegrasyon sürecinde karşılaştıkları en yaygın engeller arasında yer almıştır. Sosyal izolasyon ve arkadaş edinme zorlukları (f=3), yabancı bir ortamda yalnızlık ve sosyal bağlar kurma zorluklarını yansıtmaktadır. Ev bulma ve barınma sorunları (f=3), temel yaşam ihtiyaçlarını karşılamak için karşılaşılan bir diğer zorluk olup, göçmenlerin yaşadıkları ülkeye adaptasyon sürecini zorlaştırmıştır. İklim ve fiziksel koşullara uyum (f=3) ise, coğrafi farklılıklar ve alışılmış yaşam tarzlarından kaynaklanan zorluklarla ilgilidir, bu da günlük yaşamda rahatlık sağlamayı engellemiş olabilir.

Katılımcılar, büyük çoğunlukla işe başlama sürecinde ve iş ortamına uyum sağlama konusunda zorluklar yaşadıklarını belirtmektedirler. Özellikle yeni bir sektöre veya iş kültürüne alışma süreci, katılımcılar için zorlayıcı olmuştur.

Katılımcı 1: "İş işi beklemektir ve işe başladıktan sonrası da zordur çünkü yani aslında çok büyük bir şirket olduğu için çok karışık."

Katılımcı 3: "Ben daha sektörü bilmiyorum. L sektörü geçmişli birisi Z sektörüne geliyor ve bana hammaddeleri gösteriyorlar işte müşterilerimizin çıkardığı hammaddeler bunlar diye ben biraz açığımdır."

Katılımcılar, göç ettikleri ülkede dil ve kültürel uyum sağlama sürecinde zorluklar yaşadıklarını belirtmektedirler. Özellikle yerel dili öğrenme ve toplumsal normlara alışma süreci, katılımcılar için zorlayıcı olmuştur.

Katılımcı 2: "Zor gelen ilk başta dile uyum oldu. Yani hem şey olarak ben bir de daha önce Türkiye'de de doktor olarak çalışmadığımdan dolayı ilk başta direkt Almanya'da başladım."

Katılımcı 6: "Zor olan şey sadece İngilizce konuştuğum için burada iş fırsatları ve kimi zaman günlük hayattaki iletişimlerin biraz sıkıntılıydı."

Katılımcı 5: "İngilizce'niz iyi olsa dahi Danca bilmeyince sizi işe almıyorlar. Yani böyle mikro bir milliyetçilikleri var."

Katılımcılar, göç ettikleri ülkede sosyal izolasyon ve arkadaş edinme konusunda zorluklar yaşadıklarını ifade etmektedirler. Özellikle yerel halkla iletişim kurma ve sosyal çevre oluşturma süreci, katılımcılar için zorlayıcı olmuştur.

Katılımcı 3: "Arkadaş edinmek imkansıza yakındı. Son 3-4 ay birkaç arkadaşım oldu. Bu arada arkadaş dediğimi İsveçliler arasından arkadaş gibi düşünün."

Katılımcı 10: "İlk geldiğimde şey zordu bence yedi günümün sadece bir iki gününü doyasıya birileriyle geçirebiliyorum."

Katılımcı 12: "Bir tane karşı komşum vardı Çinli bir kız, o da çok odadan çıkmıyordu. Hani o İngilizcesi de çok yoktu kızın hani arada koridorda onunla merhabalaşıyorduk."

Katılımcılar, göç ettikleri ülkede ev bulma ve barınma sürecinde zorluklar yaşadıklarını ifade etmektedirler. Özellikle yüksek kiralar ve ev bulma sürecindeki rekabet, katılımcılar için önemli bir engel olmuştur.

Katılımcı 4: "Burada ev bulma çok zor. Yani sadece burada değil tüm Avrupa'da aslında ciddi problem bu."

Katılımcı 8: "Ev bulurken mesela hani Türkiye'de olsam yüzüne bakmayacağım evlere hani çoğundan ret yedik."

Katılımcı 12: "Ben tabii korona ortasında olduğum için bana hemen bir yurt çıktı. Yurtlar bomboştı, kimse yoktu, yurda gittim, düzgün karşılayan biri yok."

Katılımcılar, göç ettikleri ülkede iklim ve fiziksel koşullara uyum sağlama sürecinde zorluklar yaşadıklarını ifade etmektedirler. Özellikle soğuk iklimler ve gün ışığı sürelerindeki değişim, katılımcılar için zorlayıcı olmuştur.

Katılımcı 3: "İklim şartları çok etkiledi. Bizim Türkiye'de dört mevsimimiz var. Kışı yaşadktan sonra bıkmadan ilkbahara geçiyoruz ya da yaza geçiyoruz."

Katılımcı 10: "Bir de hani ülke ve bölge açısından bakarsak belki işte birinci aydan itibaren havalar çok soğumaya başladı."

Katılımcı 12: "Havada çok soğuktı çünkü ocak ayı. Bir şekilde yurt anahtarını aldım. Oradan başka yurda ulaşmaya çalıştım."

Diğer taraftan bazı katılımcılar, göç sürecinde yaşadıkları zorlukların yanı sıra, bazı kolaylıklar ve destek mekanizmalarından da yararlandıklarını belirtmektedirler. Özellikle şirketlerin sağladığı destek ve yerel halkın yardımseverliği, katılımcılar için önemli bir kolaylık olmuştur.

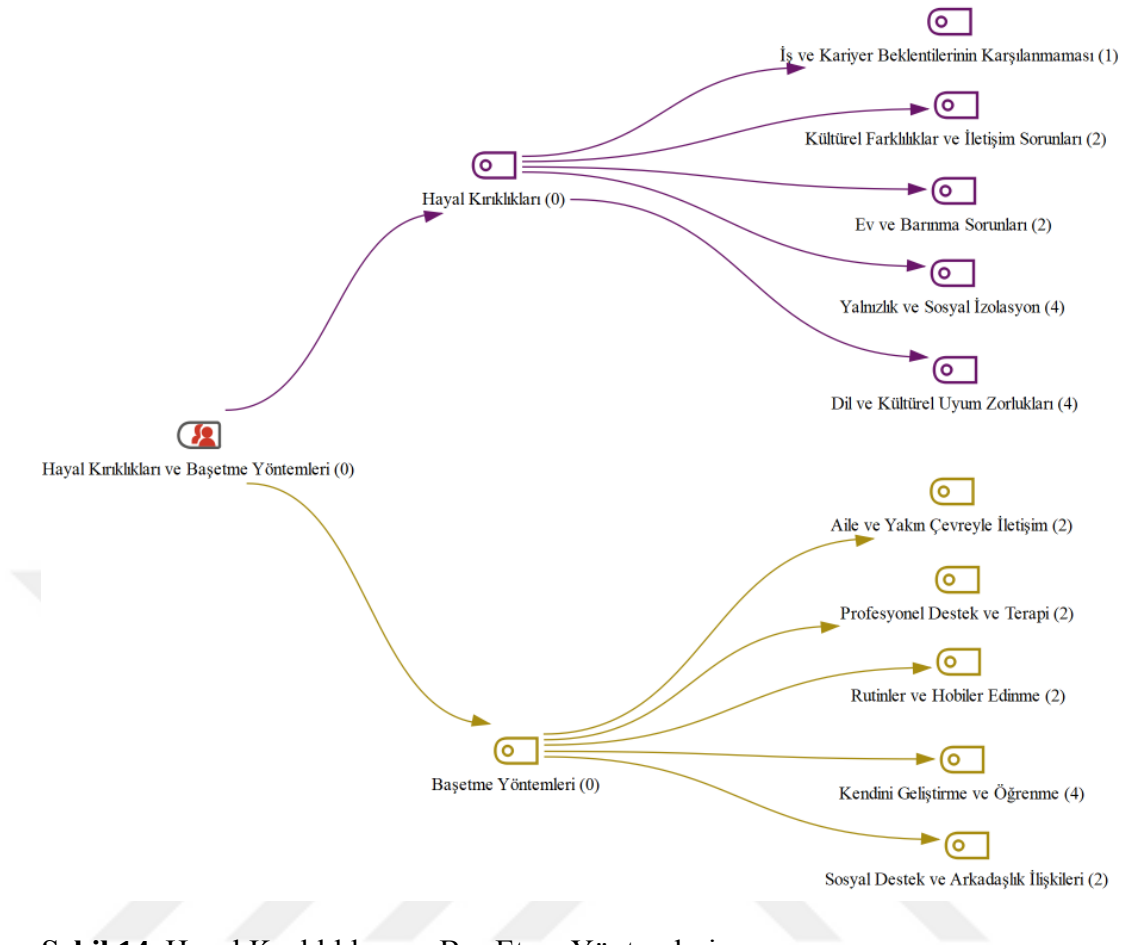
Katılımcı 3: "Belge süreçlerim çok kolaydı çünkü şirket bana bir danışma atamıştı. O benimle her yere geldi."

Katılımcı 4: "Bizim şirketimiz ayarladığı için biz aslında sadece bir nevi uçak biletimizi alıp gelip sadece prosedürleri takip edip burada evimizi ayarladık ve çocuklarımızın işte okulunu ayarladık."

Katılımcı 7: "Vize kısımlarını falan Hollanda halletti. Evimi de onlar buldular. O yüzden o kısımlar çok rahattı."

Katılımcıların göç ettikleri ülkede yerleşme ve işe başlama süreçleri, hem zorluklar hem de kolaylıklar içeren karmaşık bir deneyim olmuştur. Dil ve kültürel uyum, ev bulma, işe başlama ve sosyal izolasyon gibi zorluklar, katılımcıların adaptasyon sürecini önemli ölçüde etkilemiştir. Bununla birlikte, şirketlerin sağladığı destek, yerel halkın yardımseverliği ve bazı kolaylıklar, katılımcıların bu süreci daha rahat atlattıklarına yardımcı olmuştur. Göç sürecinin, bireylerin hem fiziksel hem de duygusal olarak kendilerini yeniden konumlandıkları bir deneyim olduğu görülmektedir. Bu süreçte, hem bireysel çabalar hem de dış destek mekanizmaları, katılımcıların yeni bir hayata uyum sağlamalarında kritik bir rol oynamıştır.

Araştırma kapsamında katılımcıların göç ettikleri ülkeye yerleşme ve işe başlama süreçlerinde karşılaştıkları zorluklar, kolaylıklar, engeller ve destekleyici unsurlar hakkındaki düşünceleri ele alınmıştır. Bu unsurlara ait kod modeli Şekil 14'te görülmektedir.



Şekil 14. Hayal Kırıklıkları ve Baş Etme Yöntemleri

Göçmenlerin yeni bir ortama adaptasyon sürecinde hayal kırıklıkları ve bu durumla başa çıkma yöntemleri önemli bir rol oynamaktadır. Yalnızlık ve sosyal izolasyon ($f=4$) ile dil ve kültürel uyum zorlukları ($f=4$), göçmenlerin en sık karşılaştığı hayal kırıklıkları arasında öne çıkmaktadır. Ev ve barınma sorunları ($f=2$) ile kültürel farklılıklar ve iletişim sorunları ($f=2$) da bu süreci zorlaştıran faktörler arasında yer almıştır. Bazı durumlarda, iş ve kariyer beklentilerinin karşılanmaması ($f=1$) hayal kırıklıklarına sebep olmuştur. Bu zorluklarla baş etmek için, göçmenlerin sıklıkla kendini geliştirme ve öğrenme ($f=4$) yolunu tercih ettiği gözlemlenmiştir. Profesyonel destek ve terapi ($f=2$) ile rutinler ve hobiler edinme ($f=2$), psikolojik olarak bu sürecin yönetilmesinde etkili olmuştur. Ayrıca, aile ve yakın çevreyle iletişim ($f=2$) ve sosyal

destek ile arkadaşlık ilişkileri (f=2) de duygusal destek sağlayarak süreci kolaylaştıran önemli unsurlar arasında yer almıştır.

Katılımcılar, göç ettikleri ülkede yalnızlık ve sosyal izolasyon hissi yaşadıklarını belirtmektedirler. Özellikle yerel halkla iletişim kurma ve arkadaş edinme konusunda zorluklar, katılımcıların hayal kırıklığına uğramasına neden olmuştur.

Katılımcı 1: "Çok yalnız hissettim, yani böyle yalnızlıktan çok ağladığımı biliyorum, ilk zamanlar çok zordu, çok çok zordu."

Katılımcı 5: "Bu benim için çok zordu ve hiç beklemediğim şeydi. Yani bu kadar yalnız kalacağımızı eşimle beraber beklemiyordum."

Katılımcı 6: "En büyük hayal kırıklığı sanırım o Türkiye'de kurmuş olduğum derin arkadaşlıkları burada kuramamış olmam."

Katılımcılar, dil öğrenme ve kültürel uyum sürecinde yaşadıkları zorluklar nedeniyle hayal kırıklığına uğradıklarını ifade etmektedirler. Yerel halkın dil konusunda katılımcılara yeterince destek olmaması, bu süreci daha da zorlaştırmıştır.

Katılımcı 1: "Almanlar bana karşılık olarak hep İngilizce cevap veriyorlardı. Almanlar da bana hep İngilizce olarak cevap verdikleri için benim çok morali bozuluyordu. Yani bu kadar mı kötüyüm Almanca konusunda telaffuzum bu kadar mı kötü? Yabancı olduğum çok çabuk anlaşılıyordu. Bununla ilgili de bir hayal kırıklığım olmuştu."

Katılımcı 3: "Kültürel farklılık inanılmaz fazla İskandinav ülkeleriyle, yani ben Hintlilerle de çalıştım. Dünyadaki bütün ülkelerle çalıştım. Ne yazık ki İskandinav ülkeleriyle iletişim özellikle bizim gibi işte Middle Eastern Europe ve Türkiye kadar ikisinin arasında kalmış bir ülke için tamamen zor."

Katılımcılar, göç ettikleri ülkede ev bulma ve barınma sürecinde yaşadıkları zorluklar nedeniyle hayal kırıklığına uğradıklarını belirtmektedirler. Yüksek kiralar ve ev bulma sürecindeki rekabet, bu süreci daha da zorlaştırmıştır.

Katılımcı 11: "Ev alma süreci birazcık şeydi. Uzun sürdü ve fiyatlar sürekli artmaya devam etti. Yani yetişemiyorsun bir türlü."

Katılımcı 12: "Geliyor buraya, işini buluyor ama işte 4-5 ay küçücük o metrekarelik odada kalmak zorunda kalıyor falan."

Katılımcılar, göç ettikleri ülkede kültürel farklılıklar ve iletişim sorunları nedeniyle hayal kırıklığına uğradıklarını ifade etmektedirler. Özellikle yerel halkın iletişim tarzı ve sosyal normlar, katılımcılar için uyum sağlaması zor bir durum olmuştur.

Katılımcı 7: "Hani iyiler, iyi insanlar, kötü niyetli değiller ama ya kafa yapıları çok farklı böyle şey gibiler."

Katılımcı 10: "Belçika'da da çok fazla böyle insanların imalar yaptığını işte ne bileyim daha direkt olmayan iletişim yolu kullandıklarını fark ettim."

Katılımcılar, iş ve kariyer konusunda yaşadıkları hayal kırıklıklarını dile getirmektedirler. Özellikle iş yerinde yaşanan politikalar, ırkçılık ve cinsiyet ayrımcılığı, katılımcıların beklentilerini karşılamamıştır.

Katılımcı 3: "Bana verilen sözlerin gerçek olmadığını fark ettim birincisi. Evet, beni oraya taşıdılar. Her sürecimle ilgilendiler ama sonrasında beni böyle tamamen ortaya bıraktılar."

Katılımcılar, hayal kırıklıklarıyla baş etmek için kendilerini geliştirme ve öğrenme süreçlerine odaklandıklarını belirtmektedirler. Dil kursları ve mesleki gelişim, katılımcıların bu süreçte kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmuştur.

Katılımcı 1: "Valla ben hep kursa gitmeye devam ettim ve insanlarla Almanca konuşmakta çok ısrarcı oldum."

Katılımcı 5: "Oraya yani artık kurs almaya da başladıktan sonra Danca kursuna da gitmeye başladıktan sonra oralarda da birileriyle tanışabileceğimi düşünüyorum."

Bazı katılımcılar, yaşadıkları hayal kırıklıklarıyla baş etmek için profesyonel destek ve terapi aldıklarını ifade etmektedirler. Terapi süreci, katılımcıların duygusal olarak kendilerini toparlamalarına yardımcı olmuştur.

Katılımcı 3: "Ben yeniden terapiye başlayayım. Bir back up olarak iki haftada bir terapi aldım."

Katılımcı 9: "Nasıl baş ettim işte profesyonel destek almaya karar verdim, işte bir dönem çok yalnız hissettim."

Katılımcı 1: "Sonra işte zaten ben terapimi de alıyorum. Terapi sürecinde de çalışmıştık bunu ve vakit geçirmek istediğim insanlara da bir yerden sonra o korkumu yenip sormaya başladım."

Katılımcılar, hayal kırıklıklarıyla baş etmek için rutinler ve hobiler edindiklerini belirtmektedirler. Spor, sanat ve diğer aktiviteler, katılımcıların duygusal olarak kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmuştur.

Katılımcı 3: "Haftanın dört ya da beş günü benim bir şekilde bir spor, hareket yapmam lazım. işte yaptığım şey değişiyor dönem dönem."

Katılımcı 12: "Sürekli her hafta başka bir şehre gidip yürüyordum. Yani bir şey hav- şey temiz hava alıyordum, yapacak bir şey yok diye."

Katılımcılar, hayal kırıklıklarıyla baş etmek için aile ve yakın çevreleriyle iletişimde kaldıklarını ifade etmektedirler. Özellikle uzaktan da olsa aile desteği, katılımcılar için önemli bir motivasyon kaynağı olmuştur.

Katılımcı 12: "Annemlerle çok iletişimideydim ben. Face-time yapıyorduk işte anlatıyordum falan."

Katılımcı 10: "Yani tabii ki de deneyimlerimi arkadaşlarımla konuştum. Arkadaşlarımla- arkadaşlarımla paylaştım."

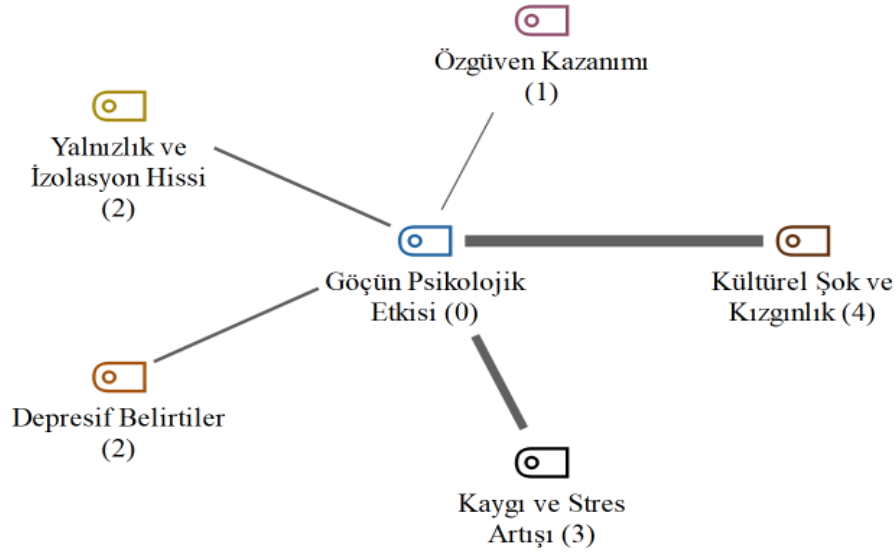
Katılımcılar, yalnızlık ve sosyal izolasyonla baş etmek için sosyal destek mekanizmaları ve arkadaşlık ilişkilerinden yararlandıklarını belirtmektedirler.

Özellikle diğer göçmenlerle kurulan ilişkiler, bu süreçte önemli bir destek kaynağı olmuştur.

Katılımcı 6: "Sınıftan yani okuduğum programda edindiğim bazı arkadaşlıklar vardı, onlar da benzer sıkıntıları burada yaşıyorlar açıkçası."

Katılımcıların göç sürecinde yaşadıkları hayal kırıklıkları, genellikle yalnızlık, dil ve kültürel uyum zorlukları, iş ve kariyer beklentilerinin karşılanmaması gibi konular etrafında şekillenmiştir. Bu hayal kırıklıkları, katılımcıların yeni bir ülkeye uyum sağlama sürecini zorlaştırmıştır. Ancak katılımcılar, bu zorluklarla baş etmek için çeşitli yöntemler geliştirmişlerdir. Sosyal destek mekanizmaları, profesyonel terapi, rutinler ve hobiler edinme, aile ve yakın çevreyle iletişim, kendini geliştirme ve öğrenme gibi yöntemler, katılımcıların bu süreçte kendilerini daha iyi hissetmelerine ve adaptasyon sürecini kolaylaştırmalarına yardımcı olmuştur. Bu bulgular, göç sürecinin yalnızca fiziksel bir yer değiştirme değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılar, bu süreçte hem bireysel çabalar hem de dış destek mekanizmaları sayesinde hayal kırıklıklarını aşmaya çalışmışlardır.

Araştırma kapsamında göç sürecinin katılımcılar üzerinde yarattığı psikolojik etkiler hakkındaki düşünceleri ele alınmıştır. Bu unsurlara ait kod modeli Şekil 15'te görülmektedir.



Şekil 15. Göçün Psikolojik Etkisi

Göç süreci, bireylerin psikolojik durumlarını önemli ölçüde etkilemektedir. En sık karşılaşılan etkiler arasında kültürel şok ve kızgınlık ($f=4$) yer almakta, bu durum bireylerin yeni çevrelerine alışma sürecinde karşılaştıkları zorlukların bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır. Kaygı ve stres artışı ($f=3$) ise göçle birlikte gelen belirsizlikler ve yeni ortama uyum çabası nedeniyle yaygın şekilde yaşanmaktadır. Yalnızlık ve izolasyon hissi ($f=2$) ile depresif belirtiler ($f=2$) de göçün bireyler üzerinde oluşturduğu diğer önemli psikolojik etkiler arasında bulunmaktadır. Ancak, bazı bireyler bu süreçte özgüven kazanımı ($f=1$) yaşayarak, karşılaştıkları zorlukları aşma konusunda kendilerini geliştirebilmiştir. Bu etkiler, göçün psikolojik boyutunun karmaşıklığını ve bireyler üzerindeki farklı yansımalarını ortaya koymaktadır.

Katılımcılar, ağırlıklı olarak yeni bir kültüre uyum sağlama sürecinde kültürel şok yaşadıklarını ve bu sürecin psikolojik olarak zorlayıcı olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum, özellikle dil öğrenme ve sosyal normlara alışma gibi aşamalarda daha belirgin olmuştur.

Katılımcı 2: "İlk başta şeydi yani özellikle ben onu hep şeye benzetiyorum. Bu kafanın içinde ilk başta iki dil üzerinde bir duvar var."

Göç sürecinde katılımcılar, belirsizlik, dil bariyeri, kültürel farklılıklar ve yeni bir çevreye uyum sağlama gibi faktörler nedeniyle kaygı ve stres düzeylerinde artış yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu durum, özellikle adaptasyon sürecinin ilk aşamalarında daha yoğun hissedilmiştir.

Katılımcı 1: "Çok çok kaygılı bir insana dönüştüm. Öz güvenim çok düştü."

Katılımcı 6: "Kimi zaman umutlu, kimi zaman fazlasıyla stresli taşındığım süreçte Covid sürecinin yaşanıyor olmasından dolayı da epey tabii ki de duygu değişimleri oluyordu."

Yeni bir ülkede sosyal destek ağlarının eksikliği, katılımcıların yalnızlık ve izolasyon hissi yaşamalarına neden olmuştur. Bu durum, özellikle pandemi sürecinde daha da artmıştır.

Katılımcı 6: "Sonra Covid'den dolayı burada eğitim bir süre online'a döndü. O süreçte ben de Covid geçirmiştım. Karantina süreci derken biraz daha yalnız kalmaya başladım."

Katılımcı 9: "Bir müddet hiç yalnız dışarı çıkmak istemediğim hani sadece erkek arkadaşım ile dışarı çıkayım da biri bana bir şey söyler anlamam o yardımcı olur bana belki diye düşünerek hareket ettiğim zamanlar oldu."

Göç eden bireyler, özellikle yalnızlık, sosyal destek eksikliği ve kültürel şok gibi faktörler nedeniyle depresif belirtiler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu durum, özellikle ilk aylarda daha belirgin olmuştur.

Katılımcı 1: "Böyle daha depresif bir insandım, gerçi zaten ben genel olarak depresif bir insanım bir yandan."

Katılımcı 11: "Biraz depresyondaydım o konuda. Çünkü hem işte Covid karantinası hem yeni bir ülkeye taşınmışım."

Katılımcı 3: "Bir yere alışmakla ilgili bir grafik var işte honeymoon ile başlıyor. Sonra depresyona gidiyor işte sonra bir şekilde kültürel uyum sürecine giriyorsunuz."

Göç sürecinin ilk aşamalarında katılımcılar, özgüven kaybı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ancak, zamanla bu süreci aşarak özgüvenlerini yeniden kazandıklarını ve kişisel gelişim yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcı 1: "Özgüvenim çok düştü."

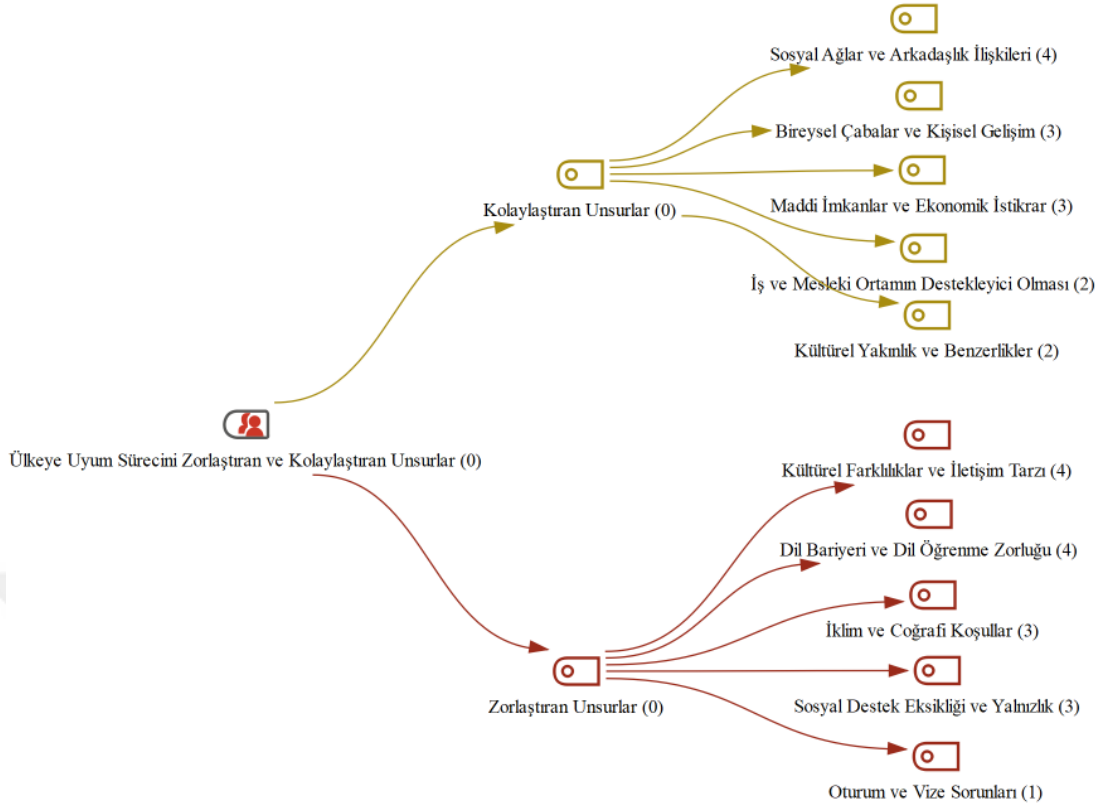
Katılımcı 12: "Çok inanılmaz özgüven kazandığımı düşünüyorum. Buraya şu an dönüp bakınca o zaman tamam biraz zorlandım."

Görüldüğü üzere göç süreci, katılımcılar üzerinde çeşitli psikolojik etkiler yaratmıştır. Bu etkiler, kaygı ve stres artışı, depresif belirtiler, yalnızlık ve izolasyon hissi, özgüven kaybı ve yeniden kazanımı, kültürel şok ve uyum süreci, maddi zorlukların psikolojik etkisi ve çocukların uyum sürecinin ebeveynler üzerindeki etkisi gibi farklı boyutlarda kendini göstermiştir. Katılımcıların bir kısmı, bu süreçte

yaşadıkları zorlukları aşarak özgüvenlerini yeniden kazanmış ve kişisel gelişim yaşamışlardır. Ancak, bir kısmı ise maddi zorluklar, sosyal destek eksikliği ve kültürel şok gibi faktörler nedeniyle psikolojik olarak olumsuz etkilenmiştir. Göç sürecinin, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yarattığı görülmektedir. Bu nedenle, göç eden bireylerin psikolojik destek almaları ve sosyal destek ağlarını güçlendirmeleri, bu süreci daha sağlıklı bir şekilde atlatmalarına yardımcı olabilir.

3.2.3. Göç sonrası süreç.

Araştırmanın üçüncü temasında, katılımcıların göç sonrasında yaşadıkları süreçlere dair deneyimleri analiz edilmiştir. Bu kapsamda, öncelikli olarak katılımcıların uyum süreçlerinde karşılaştıkları zorlaştırıcı ve kolaylaştırıcı faktörlere ilişkin görüşleri değerlendirilmiştir. Bu faktörlere ait kod modeli ise Şekil 16'da sunulmaktadır.



Şekil 16. Uyum Sürecini Zorlaştıran ve Kolaylaştıran Unsurlar

Adaptasyon süreci, bireylerin göç ettikleri yeni çevreye uyum sağlamasında birçok zorluk ve kolaylaştırıcı unsur barındırmaktadır. Zorlaştıran unsurlar arasında dil bariyeri ve dil öğrenme zorluğu ($f=4$) ile kültürel farklılıklar ve iletişim tarzı ($f=4$) öne çıkmakta, bu faktörler bireylerin sosyal ilişkiler kurma ve günlük hayatta kendilerini ifade etme süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Sosyal destek eksikliği ve yalnızlık ($f=3$) ile iklim ve coğrafi koşullar ($f=3$) da bireylerin uyum sağlamasını zorlaştıran önemli etkenler arasında yer almakta, oturma ve vize sorunları ($f=1$) ise bürokratik zorluklarla ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte, adaptasyon sürecini kolaylaştıran unsurlar da bulunmaktadır. Sosyal ağlar ve arkadaşlık ilişkileri ($f=4$) en önemli destek mekanizmaları arasında sayılmakta, bireylerin maddi imkanlar ve ekonomik istikrarı ($f=3$) uyum sürecini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Ayrıca

bireysel çabalar ve kişisel gelişim (f=3) gösteren bireylerin adaptasyon sürecini daha kolay atlattıkları gözlenmektedir. Kültürel yakınlık ve benzerlikler (f=2) ile iş ve mesleki ortamın destekleyici olması (f=2) da bu süreci kolaylaştırıcı diğer unsurlar arasında yer almaktadır. Bu veriler, uyum sürecinin bireysel ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle şekillendiğini göstermektedir.

Katılımcılar, yeni bir ülkede dil bilmemek veya dil öğrenme sürecinin zorluğunun uyumu zorlaştırdığını belirtmişlerdir. Özellikle resmi dilin yeterince bilinmemesi, günlük iletişimde ve iş hayatında zorluklara neden olmuştur.

Katılımcı 1: "Dili o kadar iyi bilmemem zorlaştırdı kesinlikle."

Katılımcı 5: "Danca'yı bilmemek çok zorlaştı ve Danca'nın inanılmaz zor bir dili olması."

Katılımcı 9: "En çok beni zorlayan şey dildi. Yani İngilizcenin yeterli olmamasıydı."

Yerel kültürün iletişim tarzı, sosyal normlar ve davranış biçimleri katılımcılar için uyumu zorlaştıran bir diğer faktör olmuştur. Özellikle yerel halkın daha mesafeli ve kuralcı olması, sosyal ilişkilerde zorluklara yol açmıştır.

Katılımcı 2: "Almanların bir tık daha yaşlı kısmı... Bir pasif agresif bir şeyleri var, bir iletişim şekilleri var."

Katılımcı 7: "Onların kültürüne göre işte kadın erkek eşit hiçbir zaman disagreement olmaması gerekiyor. İşte tek konuştukları şey hobiler, tatil ve hava."

Katılımcı 12: "Hollandalılar dediğim gibi çok tatlı işteki arkadaşlarım da çok tatlı ama her ne kadar iyi davransalar da biraz kapalılar."

Yeni bir ülkede aile ve yakın arkadaş çevresinin olmaması, katılımcıların yalnızlık hissetmelerine ve uyum sürecini zorlaştırmalarına neden olmuştur. Özellikle pandemi döneminde bu durum daha da belirgin hale gelmiştir.

Katılımcı 3: "Gurbet benim için şu, Türkiye'de bir sürü bir şey oluyor... Orada olamayacağınızı düşünmek işi zorlaştırdı."

Katılımcı 6: "Sonra Covid'ten dolayı burada eğitim bir süre online'a döndü. O süreçte ben de Covid geçirmiştım. Karantina süreci derken biraz daha yalnız kalmaya başladım."

Katılımcı 11: "Burada mesela bir ailenin olmaması birazcık zorlaştırdı çünkü hani evde bir şey olduğu zaman bir şey lazım olduğu zaman gelip yardım ediyorlardı mesela Türkiye'de."

Soğuk iklim, karanlık ve güneşsiz günler, katılımcıların psikolojik olarak zorlanmalarına ve uyum sürecini zorlaştırmalarına neden olmuştur.

Katılımcı 3: "İklim çok zorlaştırdı. Üçüncü en büyük seçenek o yani iklim çok zorlaştırdı."

Katılımcı 5: "Hava durumu da çok zorlaştırdı. Çok sert hava koşulları ve işte güneş görmeden bir yaşam."

Katılımcı 7: "Hava. İlk başlarda şey üşüyordum, sonra alıştım ama şimdi birazcık daha şey geliyor. Hani burada sonsuza kadar kalırsam ben asla güneş kışın görmeyeceğim gibi geliyor."

Oturum izni ve vize süreçlerindeki belirsizlikler ve bürokratik engeller, katılımcıların uyum sürecini zorlaştırmıştır. Bu süreçler, özellikle iş bulma ve ekonomik istikrar açısından stres yaratmıştır.

Katılımcı 8: "Oturumum olsa işte iş durumum garanti olsa evim adresim her şeyim garanti olsa tabii ki de oturup kendimi işe veririm... Ama onlar olmadığı zaman sürekli kafada bir durum var, stres var."

Katılımcı 10: "Buralı olmadığım için ya da başka bir ülkeden geldiğim için iş arama süreci çok zor geçti."

Yeni bir ülkede kurulan sosyal ağlar ve arkadaşlık ilişkileri, katılımcıların uyum sürecini kolaylaştırmıştır. Özellikle benzer deneyimleri yaşayan diğer göçmenlerle kurulan bağlar, bu süreci daha katlanılır hale getirmiştir.

Katılımcı 1: "Facebook'tan dil partneri bulmaya çalışmıştım. Buldum sonra, işte bir tane Alman bir kız, sonra onla çok yakın oldum."

Katılımcı 3: "Benim gibi oraya bir şekilde son birkaç sene içerisinde yolu düşmüş insanlarla tanışmak kolaylaştırdı."

Katılımcı 12: "En kolay etmen kesinlikle buradaki Türk çevrem oldu kesinlikle, Türkiye'den gelen. Hani onlar buradaki ailem gibi oldu yani hatta beni en çok"

bağlayan şeyler de o. İşte zorlayan şeyler de bir bu Hollandalıların kendine çok kapalı olması."

Katılımcılar, maddi imkanların ve ekonomik istikrarın uyum sürecini kolaylaştırdığını belirtmişlerdir. Özellikle iş bulma ve düzenli bir gelire sahip olma, bu süreci daha rahat hale getirmiştir.

Katılımcı 4: "Burada düzen biraz farklı işliyor. Her şey çok düzenli, burada sizi yormuyor sistem yani devlet burada halk için çalışıyor."

Katılımcı 11: "Maddi gelirimin hani iyi olması kolaylaştırdı, onun da etkisi var."

Katılımcılar, bireysel çabalarının ve kişisel gelişimlerinin uyum sürecini kolaylaştırdığını belirtmişlerdir. Özellikle dil öğrenme, sosyal aktivitelere katılma ve kendine destek mekanizmaları oluşturma, bu süreci daha yönetilebilir hale getirmiştir.

Katılımcı 3: "Kendi kendime yarattığım o rutinler ve az önce bir sürü örneğini verdiğim, kendim oluşturduğum destek mekanizması biraz daha kolaylaştırdı."

Katılımcı 10: "Staj yapmam bence kolaylaştırdı, burada yapmıyordum stajımı ama bence o da yine böyle hani daha genel olarak Avrupa kültürüne, Avrupa'da çalışma hani açısından kafamı rahatlatan bir şeydi."

Bazı katılımcılar, yerel kültürün kendi kültürlerine yakın olmasının uyum sürecini kolaylaştırdığını belirtmişlerdir. Özellikle iletişim tarzı ve sosyal normların benzerliği, bu süreci hızlandırmıştır.

Katılımcı 9: "Yani kültürü bir kere çok yakın hiç zorlanmadım O konuda insanlar oldukça sıcakkanlıdır burada, o da çok yardımcı oldu bana."

Katılımcı 11: "Benim nasıl denir? Kültür olarak yakın olmam bence kolaylaştırdı."

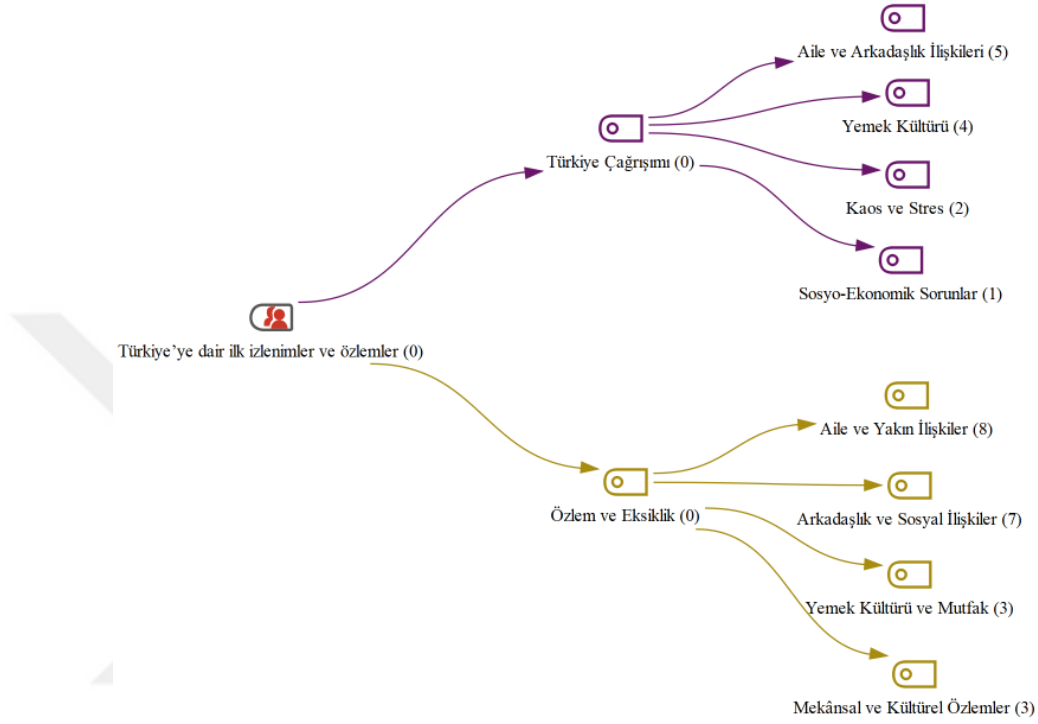
Katılımcılar, iş yerlerindeki destekleyici ortamın ve meslektaşlarının uyum sürecini kolaylaştırdığını belirtmişlerdir. Özellikle iş arkadaşlarının dil öğrenme ve kültürel uyum konusunda yardımcı olmaları, bu süreci hızlandırmıştır.

Katılımcı 1: "İş hayatımda belli bir yerden sonra zaten hani çalıştığım yerdeki insanları çok sevdim ve işimi çok severek yapmam kolaylaştırdı."

Katılımcı 8: "İş arkadaşlarım... Hem toleranslarıyla hem de yani bazıları sağ olsun gerçekten birkaç tanesi doktor mesela çok seviyorum. Onlar da beni seviyor hani."

Görüldüğü gibi göç sürecinde katılımcılar, dil bariyeri, kültürel farklılıklar, sosyal destek eksikliği, iklim koşulları ve bürokratik engeller gibi faktörlerle uyum sürecini zorlaştıran unsurlarla karşılaşmışlardır. Ancak, iş ortamının destekleyici olması, sosyal ağların kurulması, maddi imkanların varlığı, kültürel yakınlık ve bireysel çabalar gibi faktörler, bu süreci kolaylaştırmıştır. Katılımcıların bir kısmı, bu zorlukları aşarak uyum sağlarken, bir kısmı ise hala bu süreçle mücadele etmektedir. Göç sürecinin, bireylerin psikolojik ve sosyal uyumunu etkileyen karmaşık bir süreç olduğu görülmektedir. Bu nedenle, göç eden bireylerin sosyal destek ağlarını güçlendirmeleri ve psikolojik destek almaları, bu süreci daha sağlıklı bir şekilde atlatmalarına yardımcı olabilir.

Araştırma çerçevesinde, katılımcıların Türkiye ile ilgili ilk izlenimleri, duydukları özlemler ve eksikliğini hissettikleri unsurlar hakkındaki görüşleri incelenmiştir. Bu unsurlara ilişkin kod modeli ise Şekil 17'de gösterilmektedir.



Şekil 17. Türkiye'ye Dair İlk İzlenimler ve Özlemler

Katılımcıların Türkiye'ye dair ilk izlenimleri, özlemleri ve eksikliğini hissettikleri unsurlar arasında güçlü bir duygusal bağın olduğu görülmektedir. Türkiye'yi hatırlatan unsurlardan en dikkat çekenini aile ve arkadaşlık ilişkileri (f=5) olup, bu bağlamda yemek kültürü (f=4) önemli bir rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra Türkiye'nin kaos ve stres dolu yapısı (f=2) ile sosyo-ekonomik sorunlar (f=1) da bireylerin zihinlerinde belirgin bir yer tutmaktadır. Özlem ve eksiklik hissi açısından bakıldığında, aile ve yakın ilişkilerin (f=8) ön planda olduğu görülmektedir. Arkadaşlık ve sosyal ilişkiler (f=7) de bireylerin yoğun bir şekilde özlemini duyduğu unsurlar arasında yer almakta, yemek kültürü ve mutfak (f=3) ile mekânsal ve kültürel

özlemler ($f=3$) de bu duyguları pekiştirmektedir. Bu bulgular, bireylerin göç ettikleri ülkede sosyal bağlar ve kültürel değerlerle bağlantı kurma ihtiyacının ne kadar güçlü olduğunu göstermektedir.

Katılımcılar tarafından Türkiye denince akla gelen ilk şeyin aile ve arkadaşlık ilişkileri olduğu belirtilmektedir. Bu, Türk kültüründe sosyal bağların önemini vurgulamakta ve ailenin merkezi rolünü göstermektedir.

Katılımcı 2: "Türkiye? Aile derdim herhalde."

Katılımcı 6: "Arkadaşlar sanırım. Arkadaşlar ve ailem."

Katılımcı 9: "Ailem."

Türkiye'nin yemek kültürü, katılımcılar için önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu durum Türk mutfağının zenginliğine ve katılımcıların bu kültürel mirasa olan bağlılığına işaret etmektedir.

Katılımcı 7: "Ay yemek diyeceğim ama."

Katılımcı 10: "Şu an çok objektif olamayacağım, ev yemeği diyebileceğim."

Katılımcı 11: "Türkiye'deki yemekler gerçekten aslında çok güzel ve ya buradaki yemek kültürü dediğim gibi çok basit ve genelde her şey uluslararası yemekler ve Hollanda'nın kendine ait yemek kültürü yok."

Bazı katılımcılar Türkiye'yi kaotik ve stresli bir ortam olarak tanımlamaktadır. Bu, ülkenin siyasi, ekonomik ve toplumsal yapısına dair bir eleştiri olarak yorumlanabilir.

Katılımcı 3: "Kaos."

Katılımcı 4: "Şu an çok yoğun stres, kaos."

Bir katılımcı ise Türkiye'yi düşündüklerinde ekonomik sıkıntılar, işsizlik, göçmen sorunu gibi sosyo-ekonomik problemleri ön planda tutmaktadır. Bu kod, ülkenin içinde bulunduğu ekonomik ve toplumsal zorlukları yansıtmaktadır.

Katılımcı 5: "Göçmen sorunu, işsizlik ve ekonomi. Çok da çok cevap verdim ama ilk böyle ilk kafamda hani bir bir cevap uyanacak olsa sosyo-ekonomik sorunlar derdim."

Katılımcıların Türkiye'ye dair algıları, genellikle sosyo-ekonomik sorunlar, aile ve yakın ilişkiler, kaos ve stres, yemek kültürü ve arkadaşlık ilişkileri gibi temalar etrafında şekillenmektedir. Bu cevaplar, Türkiye'nin hem olumlu (yemek kültürü, aile ve arkadaşlık bağları) hem de olumsuz (ekonomik sorunlar, kaos) yönlerini yansıtmaktadır.

Türkiye'ye dair özlemler ve eksikliği hissedilen unsurlara bakıldığında ise katılımcıların büyük bir kısmı, Türkiye'deki hayatlarını düşündüklerinde en çok ailelerini ve yakın ilişkilerini özlediklerini belirtmektedir. Bu, Türk kültüründe ailenin merkezi rolünü ve göç sonrası bu bağların eksikliğinin hissedildiğini göstermektedir.

Katılımcı 2: "Ailemin hani genel olarak Türkiye'de olması..."

Katılımcı 3: "Ne özliyorum, ailemi özliyorum, klasik."

Katılımcı 5: "Ailem, arkadaş inanılmaz özliyorum."

Arkadaşlık ilişkileri ve sosyal çevre, katılımcılar için özlem duyulan bir diğer önemli unsur olarak öne çıkmaktadır. Türkiye'deki samimi ve sıcak sosyal ortamların eksikliği hissedilmektedir.

Katılımcı 1: "Arkadaşlarım. İstedğin zaman yani ne bileyim bir bakkala giriyorsun, Türkçe sohbet ediyorsun..."

Katılımcı 6: "Arkadaşlıklar kesinlikle arkadaşlıklar."

Katılımcı 7: "Böyle bir tane kız grubum olsun, onu özliyorum çünkü İstanbul'da vardı."

Türk mutfağı ve yemek kültürü, katılımcılar için özlem duyulan bir başka unsurdur. Özellikle "comfort food" olarak adlandırılan tanıdık lezzetler, göçmenler için bir aidiyet ve rahatlık kaynağı olarak öne çıkmaktadır.

Katılımcı 3: "Yemeği özliyorum. Yani yemek kültürünü inanılmaz özledim."

Katılımcı 12: "Yemeklerini özliyorum, klasik cevap."

Türkiye'nin coğrafi ve kültürel özellikleri (deniz, mahalle kültürü, şehir yaşamı) katılımcılar için özlem duyulan unsurlar arasında yer almaktadır. Bu, mekânsal aidiyet ve kültürel bağların gücünü göstermektedir.

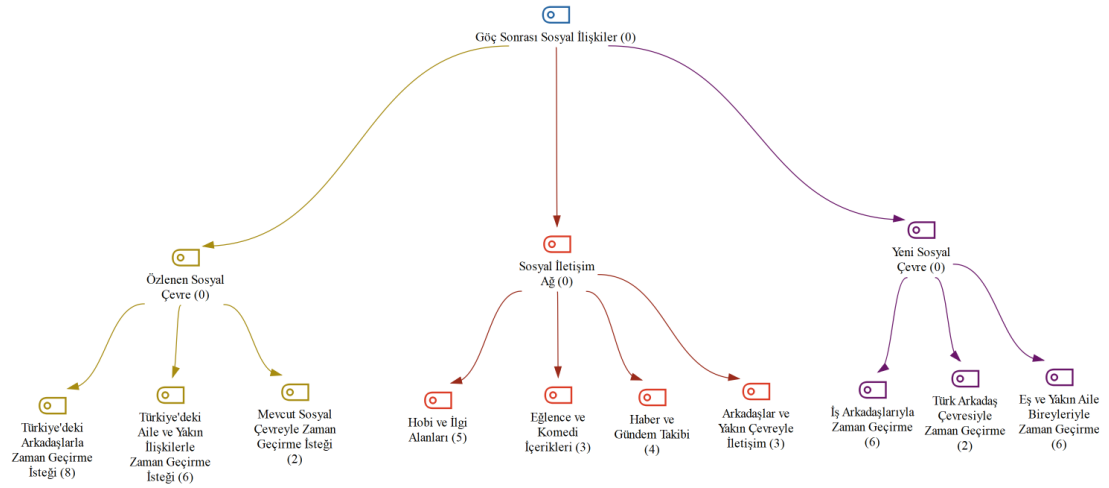
Katılımcı 2: "Denizi çok özliyorum. Hani denizin etrafında olmayı özliyorum."

Katılımcı 3: "Mahalle kültürünün eksikliğini hissediyorum."

Katılımcı 12: "İstanbul'u şehir olarak çok özliyorum. Yani o işte bir deniz havası alayım, sahile ineyim..."

Katılımcıların Türkiye'deki hayatlarına dair özelemleri, genellikle aile ve yakın ilişkiler, arkadaşlık bağları, yemek kültürü, mekânsal ve kültürel özellikler, gündelik hayatın dinamikliği ve duygusal destek gibi temalar etrafında şekillenmektedir. Bu özelemler, göçmenlerin aidiyet duygusunu ve kültürel kimliklerini koruma çabalarını yansıtmaktadır.

Araştırma kapsamında, katılımcıların göç sonrası sosyal ilişkileri, zamanlarını birlikte geçirdikleri kişilere dair tercihleri ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarına yönelik görüşleri ele alınmıştır. Bu faktörlere ilişkin kod modeli ise Şekil 18'de sunulmaktadır.



Şekil 18. Göç Sonrası Sosyal İlişkiler

Göç sonrası sosyal ilişkilerde, yeni sosyal çevreye uyum sağlama süreci, eş ve yakın aile bireyleriyle ($f=6$) ve iş arkadaşlarıyla ($f=6$) zaman geçirme ile belirginleşmektedir. Türk arkadaş çevresiyle ($f=2$) zaman geçirme ise daha az sıklıkla tercih edilmektedir. Özlenen sosyal çevre açısından ise Türkiye'deki arkadaşlarla ($f=8$)

zaman geçirme isteği en güçlü zlem olarak öne çıkarken, Türkiye'deki aile ve yakın ilişkilerle (f=6) zaman geçirme isteği de büyük bir öneme sahiptir. Mevcut sosyal çevreyle (f=2) zaman geçirme isteği ise daha düşük bir sıklıkta ifade edilmiştir. Sosyal iletişim ağı ise, hobi ve ilgi alanları (f=5) gibi bireysel gelişim odaklı etkinliklerin yanı sıra, haber ve gündem takibi (f=4) ile de ilişkilidir. Eğlence ve komedi içerikleri (f=3) ve arkadaşlar ile yakın çevreyle iletişim (f=3) de göçmenlerin sosyal bağlarını sürdürme ve adapte olma süreçlerinde önemli yer tutmaktadır. Bu bulgular, göçmenlerin sosyal bağlantılarını güçlendirme ve kaybettikleri kültürel bağları yeniden inşa etme çabalarını yansıtmaktadır.

Katılımcıların büyük bir kısmı, günlük hayatlarında en çok eşleri ve yakın aile bireyleriyle zaman geçirmektedir. Bu durum, g sonrası aile bağlarının güçlü bir şekilde korunduğunu ve ailenin duygusal destek kaynağı olarak önemini göstermektedir.

Katılımcı 2: "oğunlukla eşimle, iş arkadaşlarımla, hastalarımla zaman geçiriyorum."

Katılımcı 9: "En çok erkek arkadaşım la zaman geçiriyorum."

Katılımcı 10: "Erkek arkadaşım. Arkadaşlarım var. Bir de iş arkadaşlarım sanırım iş arkadaşlarımı herkesten çok görüyorum sanırım."

Katılımcılar, günlük hayatlarında iş arkadaşlarıyla da yoğun bir şekilde zaman geçirmektedir. Bu durum, özellikle çalışma hayatının yoğunluğu ve iş ortamının sosyal ilişkiler için önemli bir alan olmasından kaynaklanmaktadır.

Katılımcı 1: "İş grubundan bir iş hayatından bir arkadaş grubum var."

Katılımcı 4: "Haftada beş günü ful iş olduğu için çalışma arkadaşlarımızla zaman geçiriyorum."

Katılımcı 6: "İş arkadaşıyla işte. Ama onun dışında birkaç yakın arkadaşım burada edindiğim arkadaşlarım."

Katılımcılar, özellikle Türk arkadaş çevreleriyle zaman geçirmektedir. Bu durum, kültürel bağların korunması ve aidiyet duygusunun güçlendirilmesi açısından önemlidir.

Katılımcı 1: "Kendi içinde bulunduğum Türk grubunu seviyorum aslında."

Katılımcı 11: "Bir de işte dediğim gibi Türk arkadaş grubu var. Genelde onlarla vakit geçiriyorum."

Katılımcı 12: "Günlük hayatta dediğim gibi Türk arkadaşlarımla çok fazla vakit geçiriyorum."

Katılımcılar, özellikle Türkiye'deki aileleri ve yakın ilişkileriyle daha fazla zaman geçirmek istediklerini belirtmektedir. Bu durum, göçmenlerin aile bağlarına duydukları özlemi ve bu bağların duygusal destek açısından önemini göstermektedir.

Katılımcı 2: "Kimlerle zaman için... İşte bu yani ya ailemle ve arkadaşlarım zaman geçirmek isterdim."

Katılımcı 5: "Bugünkü arkadaşlarımla Türkiye'deki arkadaşlarımla ve ailemle zaman geçirmek isterdim eşimin yanında."

Katılımcılar, Türkiye'deki arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmek istediklerini ifade etmektedir. Bu durum, geçmişteki sosyal bağların korunmasına duyulan özlemi ve bu bağların aidiyet duygusunu güçlendirdiğini göstermektedir.

Katılımcı 3: "Arkadaşlarımla çoğunlukla, aileden ziyade, o arkadaşta işte sadece bir iki ya da üç kişi şeklinde aklımda olan insanlar."

Katılımcı 6: "Antalya'dan, Trabzon'dan tanıdığım birkaç yakın arkadaşımın da burada olmasını isterdim açıkçası."

Bazı katılımcılar, mevcut sosyal çevreleriyle zaman geçirmekten memnun olduklarını ve bu ilişkileri sürdürmek istediklerini belirtmektedir. Bu durum, yeni kurulan sosyal bağların önemini ve bu bağların aidiyet duygusunu desteklediğini göstermektedir.

Katılımcı 1: "Kendi içinde bulunduğum Türk grubunu seviyorum aslında."

Katılımcı 11: "Ya gene arkadaşlarım ama çoğu işte vakit geçirmek istediğim arkadaşlarımın çoğu burada zaten."

Katılımcılar, sosyal medyada en çok hobi ve ilgi alanlarıyla ilgili içerikleri takip etmektedir. Bu durum, sosyal medyanın kişisel gelişim ve ilgi alanlarını destekleme işlevini yansıtmaktadır.

Katılımcı 3: "Çoğunlukla takip ettiklerim ilgimi çeken alanlardaki bilirkişi olduğuna inandığım insanlar."

Katılımcı 10: "Genelde gezi ya da böyle işte travel bloglarını takip ediyorum. Onun dışında bazen böyle kozmetik ya da böyle daha life style, influencer takip edebiliyorum."

Katılımcılar ayrıca sosyal medyayı haber ve gündemi takip etmek için kullanmaktadır. Bu durum, sosyal medyanın bilgi edinme ve güncel kalma işlevini yansıtmaktadır.

Katılımcı 4: "Ben iletişimden ziyade daha çok tabii işimle de biraz ilgili olduğu için haberleri çok yakından takip ediyorum özellikle."

Katılımcı 9: "Ben galiba en çok haberlere bakıyorum. Yani bu magazine de kayabilir bu arada. Twitter'dan daha çok haber okuyorum ben."

Bazı katılımcılar, sosyal medyada eğlence ve komedi içeriklerini takip etmektedir. Bu durum, sosyal medyanın stres atma ve eğlenme işlevini göstermektedir.

Katılımcı 2: "Komedi içerikleri takip ettiğim oluyor. Onun dışında böyle şey film, film önerileri o tarz şeyleri takip ediyorum. Başka... Aklıma gelen bunlar şimdilik, aklıma gelmiyor."

Katılımcı 8: "A çok komedi tüketiyorum, komedi ya da dram dizileri onları tüketiyorum."

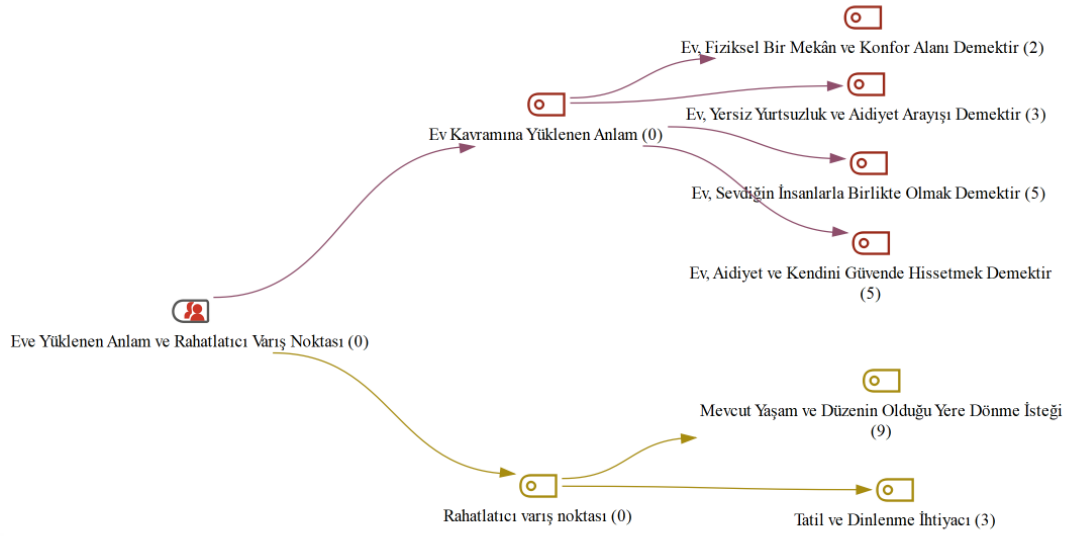
Son olarak bazı katılımcılar, sosyal medyayı arkadaşları ve yakın çevreleriyle iletişim kurmak için kullanmaktadır. Bu durum, sosyal medyanın kişisel ilişkileri sürdürme ve aidiyet duygusunu güçlendirme işlevini göstermektedir.

Katılımcı 1: "Arkadaşlarımı, içerik olarak filmlerle ilgili sayfaları takip ediyorum. Türklerle, Türk arkadaşlarımla."

Katılımcı 4: "Daha çok lise arkadaşlarımla Instagram ve Facebook'ta ve aile üyelerimle akrabalarımınla daha çok temasım oluyor."

Katılımcı yanıtları bir arada değerlendirildiğinde sosyal ilişkileri, genellikle eşleri, yakın aile üyeleri ve iş arkadaşlarıyla zaman geçirmeleri etrafında şekillenmektedir. Türk arkadaş çevreleri de önemli bir sosyal destek kaynağı oluştururken, katılımcıların çoğu Türkiye'deki aile ve arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirme isteğini dile getirmektedir. Bu durum, göçmenlerin geçmişle olan bağlarını koruma ve özlem duyma eğilimlerini yansıtmaktadır. Bunun yanı sıra, bazı katılımcılar yalnızlık ve sosyal ilişki eksikliği yaşadıklarını belirtmekte, bu da yeni bir ülkede sosyal ağlar kurmanın zorluğunu göstermektedir. Katılımcıların sosyal medya kullanım alışkanlıkları, iletişim kurma, gündem takibi, eğlence ve kişisel gelişim gibi alanlarda yoğunlaşmaktadır. Sosyal medya hem eski bağları sürdürme hem de yeni deneyimler edinme açısından katılımcılar için önemli bir araç haline gelmektedir.

Araştırma kapsamında, katılımcıların göç sonrası "ev" kavramına yükledikleri anlam ve kendilerini evlerinde hissettikleri yerler üzerine düşünceleri değerlendirilmiştir. Bu faktörlerle ilgili kod modeli Şekil 19'da sunulmaktadır.



Şekil 19. Eve Yüklenen Anlam ve Rahatlatıcı Varış Noktası

Göç sonrası "ev" kavramına yüklenen anlam, göçmenlerin duygusal ihtiyaçları ve güvenlik arayışlarıyla sıkı bir şekilde bağlantılıdır. Ev, sevdiği insanlarla birlikte olma ($f=5$) ve aidiyet ve kendini güvende hissetme ($f=5$) anlamları taşıırken, bazı göçmenler için ev, yersiz yurtsuzluk ve aidiyet arayışı ($f=3$) anlamına da gelmektedir. Ev, aynı zamanda bir fiziksel mekan ve konfor alanı ($f=2$) olarak da görülmektedir, ancak bu anlam diğerlerine göre daha az vurgulanmıştır. Rahatlatıcı varış noktası olarak, mevcut yaşam ve düzenin olduğu yere dönme isteği ($f=9$) en belirgin özlem olarak öne çıkarken, tatil ve dinlenme ihtiyacı ($f=3$) da yer almaktadır. Bu durum, göçmenlerin ev ve yaşam düzenlerine ilişkin duygusal ihtiyaçlarının, güven arayışlarının ve psikolojik rahatlama taleplerinin önemini yansıtmaktadır.

Katılımcılar için ev, sevdikleri insanlarla birlikte olmayı ve onlarla güvende hissetmeyi ifade etmektedir. Bu durum, ev kavramının duygusal ve sosyal bağlarla ilişkisini göstermektedir.

Katılımcı 1: "Ev bana sevdiklerimle birlikte olmayı çağrıştırıyor ve güvende hissettiğim sevdiklerimle olma."

Katılımcı 4: "Ailemin olduğu her yer benim için ev."

Katılımcı 12: "Ev benim için sevdiğin insanların olduğu konfor alanın."

Katılımcılar, evi aidiyet duygusu ve kendini güvende hissetmekle ilişkilendirmektedir. Bu durum, ev kavramının psikolojik ve duygusal boyutunu yansıtmaktadır.

Katılımcı 5: "Ev kendini ait hissettiğin yer demek."

Katılımcı 6: "Ev... Bence bir insanın kendisini bağlı hissettiği yer evdir."

Katılımcı 11: "Benim için evin ev olabilmesi, hani güvenli hissedebilmem ve böyle hiçbir şey yapmadan boş boş oturabiliyor olduğum bir yer olması lazım."

Bazı katılımcılar, ev kavramını yersiz yurtsuzluk ve aidiyet arayışıyla ilişkilendirmektedir. Bu durum, göçmenlerin aidiyet duygusunu sorgulama sürecini yansıtmaktadır.

Katılımcı 1: "Bence hala daha yersiz yurtsuz hissediyorum."

Katılımcı 5: "Şu an kendimi nereye ait hissettiğimi bilmiyorum çünkü."

Katılımcı 6: "Sanıyorum, şu anda hiçbir yerde ya da her yerde ikisi birden de olabilir."

Katılımcılar, evi fiziksel bir mekân ve konfor alanı olarak tanımlamaktadır. Bu durum, evin somut ve pratik işlevini göstermektedir.

Katılımcı 7: "Benim için ev şu an oturduğum ev demek."

Katılımcı 8: "Ev? Sıcak bir yuva."

Katılımcı 10: "Bana göre ev yani kendi kurduğum ve içinde mutlu hissedebildiğim, seni yansıtan bir alan."

Katılımcıların büyük bir kısmı, rahatlatıcı varış noktası olarak yaşamlarını sürdürdükleri ve düzenlerinin olduğu yere inmesini istemektedir. Bu durum, göçmenlerin yeni yaşam alanlarına uyum sağladıklarını ve burayı ev olarak benimsediklerini göstermektedir. Yeni yerleşim yerlerinde kendilerini güvenli ve huzurlu hissedebilecekleri bir alan yaratmaları, göç sürecinin duygusal açıdan başarılı bir şekilde tamamlandığını da işaret etmektedir. Ayrıca, göçmenlerin "ev" kavramını sadece fiziksel bir alan olarak değil, aynı zamanda kendilerini ait hissettikleri bir yer olarak algıladıkları gözlemlenmiştir.

Katılımcı 1: "Artık evimin Berlin'de olması, tüm düzenimin Berlin'de olması. Artık hayat orada."

Katılımcı 7: "Kesinlikle. Uzun bir tatilden dönmek falan deyince aklıma şey geldi. Nasıl desem direkt aslında orası geldi."

Katılımcı 11: "Amsterdam havalimanına. Çünkü evim burada."

Katılımcı 12: "Bu uçak Hollanda'ya iner, indi. Yani kafamdaki seni dinlerken. Sanırım burada biraz o kalıcı olma hissi, artık işimin evimin burada olması."

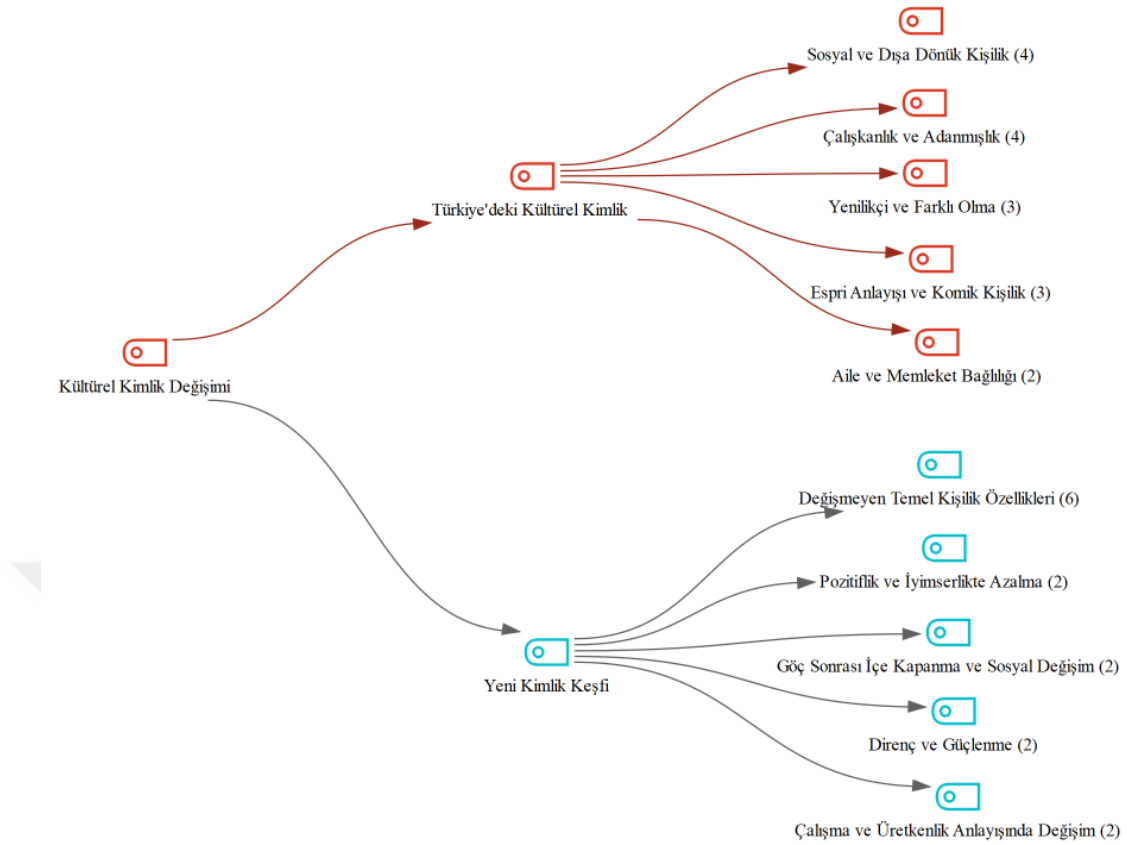
Bazı katılımcılar ise uçağın huzur bulabilecekleri ve dinlenebilecekleri bir yere inmesini istemektedir. Bu durum, yoğun seyahat sonrası dinlenme ihtiyacını ve huzur arayışını göstermektedir.

Katılımcı 5: "Danimarka. Çok sakın sessiz eşimle sadece hani yan yana olduğumuz, dinlendiğimiz, huzur bulduğumuz bir yer."

Katılımcı 11: "Çünkü evim burada. Yani, eğer çok yorgunsam, düşünebildiğim tek şey yani kendi koltuğumu oturup dinlenmek."

Görüldüğü gibi katılımcıların ev kavramına dair algıları, genellikle aidiyet duygusu, güvenlik, aile bağları ve kişisel kimlik gibi temalar etrafında şekillenmektedir. Ev, hem duygusal hem de fiziksel bir alan olarak önemli bir rol oynamaktadır. Bazı katılımcılar, ev kavramını yersiz yurtsuzluk ve aidiyet arayışı ile ilişkilendirirken, çoğunluğu yeni yaşam alanlarına adapte olmuş ve burayı ev olarak kabul etmiştir. Aileleriyle bir arada olma, huzur bulma ve geçmişle bağlarını koruma arzusu da öne çıkmaktadır. Göçmenler için ev, hem geçmişle bağları sürdürme hem de yeni bir yaşam kurma sürecinde önemli bir referans noktası olarak işlev görmektedir.

Araştırma çerçevesinde, katılımcıların kimliklerini şekillendiren unsurlar, göç sonrası bu unsurlarda yaşanan değişimler ve katılımcıların bu değişimlere dair algıları incelenmiştir. Bu faktörlere ilişkin kod modeli Şekil 20'de sunulmaktadır.



Şekil 20. Göç Sonrası Kültürel Kimlik Değişimi

Göç sonrası kültürel kimlik değişimi, göçmenlerin hem Türkiye'deki kültürel kimliklerine hem de yeni kimlik keşfine dair yaşadıkları dönüşüm sürecini kapsamaktadır. Türkiye'deki kültürel kimlikten kaynaklanan unsurlar arasında çalışkanlık ve adanmışlık ($f=4$) ile sosyal ve dışa dönük kişilik ($f=4$) öne çıkarken, yenilikçi ve farklı olma ($f=3$) ve espri anlayışı gibi özellikler de ($f=3$) vurgulanmaktadır. Aile ve memleket bağlılığı ($f=2$) ise göçmenlerin eski kültürel kimlikleriyle kurdukları bağların bir göstergesi olarak daha düşük frekansta yer almıştır. Yeni kimlik keşfi sürecinde, bireylerin temel kişilik özelliklerinde değişmeyen unsurlar ($f=6$) daha baskındır, ancak bu süreçte çalışma ve üretkenlik anlayışında değişim ($f=2$), direnç ve güçlenme ($f=2$) gibi unsurlar da dikkat çekmektedir. Göç sonrası içer kapanma ve sosyal değişim ($f=2$) ile pozitiflik ve

iyimserlikte azalma (f=2) da bu sürecin daha olumsuz yönlerine işaret etmektedir. Bu durum, göçmenlerin adaptasyon sürecinde karşılaştıkları kültürel farklılıkların ve sosyal değişimlerin kimlik algılarını nasıl dönüştürdüğünü göstermektedir.

Katılımcıların bir kısmı, Türkiye'deyken kimliklerini tanımlayan en önemli özelliklerinden birinin çalışkanlık ve adanmışlık olduğunu belirtmektedir. Bu durum, katılımcıların işlerine veya ilgi alanlarına olan bağlılıklarını yansıtmaktadır.

Katılımcı 9: "Çalışkanlık. Sadakat diyebilirim kendim için."

Katılımcı 12: "Biraz kendimi çok fazla işe verirdim, yani çok çalışkandım diyeyim. Yani yaptığım şey odaklanınca böyle dünya dururdu, çok önemliydi benim için."

Bazı katılımcılar, Türkiye'deyken sosyal ve dışa dönük bir kişiliğe sahip olduklarını belirtmektedir. Bu durum, katılımcıların sosyal ilişkilerde aktif olmalarını ve çevreleriyle sıcak bağlar kurmalarını göstermektedir.

Katılımcı 2: "Genel olarak neşeli bir insandım orada da. Aynen hani daha da aynı bir introvert tarzda bir insandım yani burada da ama yine de şeydi hani sosyal şeylerim de oluyordu."

Katılımcı 10: "Mesela çok konuşkan olduğum ya da dışarı dönük olduğumla ilgili bir yo- çok yorum alıyorum arkadaşlarımdan."

Katılımcılar, Türkiye'deyken yenilikçi ve farklı bir kişiliğe sahip olduklarını belirtmektedir. Bu durum, katılımcıların alışılmışın dışında ilgi alanlarına sahip olmalarını ve farklı kültürlerle açık olmalarını yansıtmaktadır.

Katılımcı 3: "Sıra dışı derlerdi. Ama bunu şöyle açıklıyorlardı işte İ şehrinde çalışırken pole dans hocası olmam."

Katılımcı 6: "Farklı olmak belki marjinal anlamda farklı olmak. Her ne kadar dediğim gibi erkek bir birey olsam da Türkiye'de. Siyasi görüşler bakımından sol demek sol eğilimli olmak radikal oldu diyebiliriz sanırım."

Katılımcılar, Türkiye'deyken espri anlayışına sahip ve komik bir kişiliğe sahip olduklarını belirtmektedir. Bu durum, katılımcıların sosyal ortamlarda eğlenceli bir karakter olmalarını yansıtmaktadır.

Katılımcı 7: "Süslü olmak. Ondan sonra şey olabilir. Yine aslında böyle esprili olmak."

Katılımcı 8: "Sempatik, komik. Hala aynı ama çok değişmedi öncekinden."

Bazı katılımcılar, Türkiye'deyken kimliklerini tanımlayan en önemli özelliklerinden birinin aile ve memleket bağlılığı olduğunu belirtmektedir. Bu durum, katılımcıların aile ve köklerine olan bağlılıklarını göstermektedir.

Katılımcı 4: "Bu ülkeye gelmeden önce kesinlikle benim G şehrinde olmam. Ben çok seviyorum, memleketimi çok severim."

Katılımcı 9: "Anne demek, baba demek, aile demek herhalde ev."

Birçok katılımcı, göç sonrasında temel kişilik özelliklerinin değişmediğini belirtmektedir. Bu durum, kişilik yapısının göç sürecinde büyük ölçüde korunduğunu göstermektedir.

Katılımcı 1: "Hâlâ daha inatçı. Yine aynı, yine sevdiklerine özenli olmaya çalışan değer veren."

Katılımcı 6: "Çok değiştiğini düşünmüyorum açıkçası. Şu anda yine aynı şekilde tanımlayabilirim kendimi."

Katılımcı 8: "Değişmedi, hala sempatik komik diye tariflerler diye düşünüyorum."

Bazı katılımcılar, göç sonrasında çalışma ve üretkenlik anlayışlarında değişim yaşadıklarını belirtmektedir. Bu durum, yeni bir çevrede farklı iş ve yaşam dengeleri kurma sürecini yansıtmaktadır.

Katılımcı 10: "Türkiye'de sürekli kendi kanıtlama çabam vardı ama burada kendimi kanıtlama çabamın- aslında yine var bence. Çünkü bu da yabancı ya aslında hani ortalama bir insandan daha çok bence çalışıp bir şeyler göstermem gerekiyor."

Katılımcı 12: "Burada biraz yalnız kalmayı da öğrenmekle beraber bencilik hani biraz kendime de vakit ayırmalıyım şeyini de kazanmaya başladım göç ederek."

Bazı katılımcılar, göç sonrasında daha içe kapanık hale geldiklerini ve sosyal ilişkilerde değişim yaşadıklarını belirtmektedir. Bu durum, yeni bir çevreye uyum sağlama sürecinde yaşanan zorlukları yansıtmaktadır.

Katılımcı 5: "Daha çok içe kapandım. Daha çok eşimle vakit geçirmek istedim. Daha evcimen oldum."

Katılımcı 9: "Burada birazcık daha şey, böyle ne yaptığını bilen aslında yani durumlar bunu çok değiştiriyor. Yani İstanbul'da ya da Türkiye'de kiminle olduğumla burada kimlerle olduğumu bunu çok etkiliyor aslında."

Katılımcılar, göç sonrasında zorluklarla başa çıkma konusunda daha dirençli ve güçlü hale geldiklerini belirtmektedir. Bu durum, göç sürecinin bireyleri zorlayıcı yönlerini ve bu süreçte gelişen dayanıklılığı göstermektedir.

Katılımcı 2: "Sanırım biraz daha dirençli oldum bazı şeylere karşı. Yani bir yolunda gitmeyen şeylere daha fazla sabırlı olmayı öğrendim diyebilirim o konuda."

Katılımcı 12: "Bu resilience dediğim şey de çok tanımlıyor. Kendi başının çaresine bakmayı bilen hale geldim. Bu bu göçle çok değişti."

Bazı katılımcılar, göç sonrasında pozitiflik ve iyimserlik düzeylerinde azalma olduğunu belirtmektedir. Bu durum, göç sürecinin bireyler üzerindeki duygusal etkilerini göstermektedir.

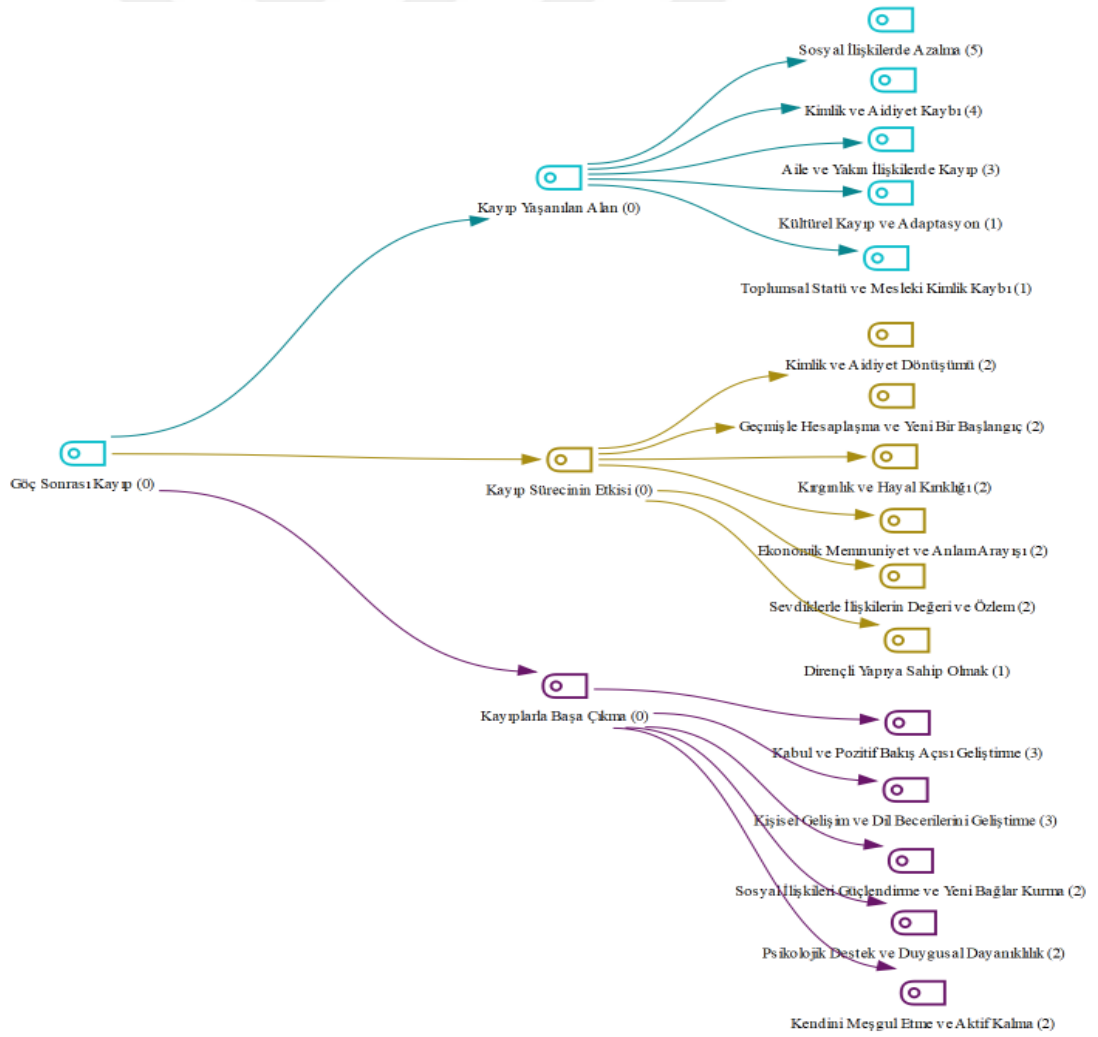
Katılımcı 12: "Pozitifliğim hala duruyor yani bence pozitif bir insanım ama artık şey demiyorum yani herkes bu dünyada çok iyidir herkesi çok severim işte herkese çok vereyim demiyorum."

Katılımcı 9: "Burada değişen şey, evet, eğlenceli tarafım bir tık daha değişmiş gibi ama en çok da erkek arkadaşım ile eğleniyorum örneğin."

Katılımcıların Türkiye'deki kimlik algıları, çalışkanlık, sosyal ve dışa dönük kişilik, yenilikçilik, pozitiflik, espri anlayışı ve aile bağlılığı gibi temalar etrafında şekillenmektedir. Aile ve memleket bağlılığı da kültürel değerlerin kimlik üzerindeki

etkisini göstermektedir. Göç sonrası, katılımcıların temel kişilik özelliklerinde büyük bir değişim yaşanmadığı ancak bazı bireylerde içe kapanma, sosyal ilişki değişimleri, direnç ve güçlenme gibi etkiler gözlemlenmiştir. Ayrıca, pozitiflik ve kültürel uyum süreçlerinde yaşanan değişimler de dikkat çekmektedir. Bu bulgular, göçün katılımcıların kişiliklerini büyük ölçüde korurken, bazı alanlarda adaptasyon ve değişim gerektiren bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında, göç süreciyle bağlantılı olarak katılımcıların yaşadıkları kayıplar ve bu kayıplarla başa çıkma yöntemleri üzerinde durulmuştur. Buna ilişkin kod modeli Şekil 21'de sunulmaktadır.



Şekil 21. Göç Sonrası Kayıp Süreci

Göç sonrası kayıp teması, bireylerin eski yaşamlarında yaşadıkları kayıplarla başa çıkma süreçlerini kapsamaktadır. Kayıp yaşanan alanlar arasında sosyal ilişkilerde azalma (f=5) ve kimlik ile aidiyet kaybı (f=4) öne çıkmaktadır. Aile ve yakın ilişkilerde kayıp (f=3) da önemli bir yer tutmakla birlikte, toplumsal statü ve mesleki kimlik kaybı (f=1) ile kültürel kayıp ve adaptasyon (f=1) daha düşük frekansta görülmektedir. Kayıplarla başa çıkma sürecinde, kişisel gelişim ve dil becerilerini geliştirme (f=3) ile kabul ve pozitif bakış açısı geliştirme (f=3) gibi stratejiler dikkat çekmektedir. Psikolojik destek ve duygusal dayanıklılık (f=2) ile kendini meşgul etme ve aktif kalma (f=2) de bu sürecin önemli başa çıkma yöntemleri arasında yer alırken, sosyal ilişkileri güçlendirme ve yeni bağlar kurma (f=2) da kayıpların üstesinden gelmek için kullanılan bir yaklaşım olarak vurgulanmaktadır. Kayıp sürecinin etkisi, kimlik ve aidiyet dönüşümü (f=2) ile ekonomik memnuniyet ve anlam arayışı (f=2) gibi unsurlarla kendini gösterirken, geçmişle hesaplaşma ve yeni bir başlangıç (f=2) ile sevdiklerle ilişkilerin değeri ve özlem (f=2) de bu dönemde önemli duygusal unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Kırıklık ve hayal kırıklığı (f=2) de bu süreçte yaşanan olumsuz duygular arasında yer alırken, dirençli bir yapıya sahip olmanın (f=1) kayıplara karşı daha güçlü bir tepki gösterilmesini sağladığı görülmektedir.

Göç sonrası sosyal ilişkilerde belirgin bir azalma yaşanmaktadır. Arkadaşlıklar ve aile bağları zayıflamakta, iletişim sıklığı düşmektedir. Bu durum, bireylerin yalnızlaşmasına ve sosyal destek sistemlerinin zayıflamasına neden olmaktadır.

Katılımcı 3: "Sosyal ilişkilerimde yani arkadaşlıklarımdaki o sıcaklığı kaybettim."

Katılımcı 5: Katılımcı 5: "Kayıp yaşadığımı düşünüyorum. Buradaki sosyal hayatımı kaybettiğimi düşünüyorum. Buradaki dinamizmi kaybettiğimi düşünüyorum ve bazen de işte buradaki dinamik hayatta size böyle biraz daha cevval olmaya zorluyor."

Katılımcı 8: "Yavaş yavaş uzaklaşıyoruz işlemsiz olarak hani. Kimseye bir kötülük yapmadan ya da kimse bana bir kötülük yapmadan yavaş yavaş aramız açılıyor arkadaşlarımla."

Göç eden bireyler, kendi kimliklerini ve aidiyet duygularını kaybettiklerini ifade etmektedirler. Bu kayıp, özellikle Türkiye'deki kimliklerini ve yaşam düzenlerini geride bırakmalarıyla ilişkilendirilmektedir. Yeni bir kimlik edinme süreci, bireylerin kendilerini yabancı hissetmelerine neden olmaktadır.

Katılımcı 1: "Göç ettiğimde de aslında Türkiye'deki kendimi kaybetmiş oluyorum. Burada yaşayan buradaki- buradaki düzenimi kaybetmiş oluyorum yani."

Katılımcı 3: "Yeni bir kimlik bürünüyor yani hani İsveç'e yerleştim, Şimdi Y'e (Avrupa'da başka bir şehir) geldim. İki sene sonra nerede olacağımı bilmiyorum."

Katılımcı 10: "Kültürel benliğim birazcık eriyor gibi ama bu hani kötü bir şey değil aslında"

Göç eden bireyler, aileleriyle ve yakın çevreleriyle olan ilişkilerinde kayıplar yaşadıklarını ifade etmektedirler. Özellikle ebeveynlerin yaşlanması ve uzak mesafeden dolayı ilişkilerin zayıflaması, bu kaybın temel nedenleri arasında yer almaktadır.

Katılımcı 7: "Annemle babam aslında baya yaşlandı. Özellikle babam emekli olduktan sonra bazen şey düşünüyorum. Onların iyi zamanlarını kaçırıyor muyum kayıp öyle bir kayıp."

Katılımcı 10: "Ailemle iletişimim arkadaşlarımla iletişim bunlar büyük kayıplar."

Göç eden bireyler, özellikle mesleki kimliklerinde ve toplumsal statülerinde kayıplar yaşadıklarını belirtmektedirler. Dil engeli ve yeni bir ülkede mesleki tanınırlığın az olması, bu kaybın temel nedenleri arasında yer almaktadır.

Katılımcı 2: "Dilin şöyle, dile dair ve kendin, yani nasıl şöyle söyleyeyim, hani sen kendini karşısındakini ifade edebildiğin kadar varsın aslında."

Katılımcı 9: "En çok beni zorlayan şey dildi... Yani işte bir dönem dediğim gibi böyle sanki kayıp gibi hissettim ben kendi içimde. Çıkmayayım işte erkek arkadaşım hadi gel şuraya gidelim dediğinde, yok gitmeyelim deyip..."

Katılımcı 10: "Toplumsal statüde kayıp var. Çünkü özellikle Türkiye'de şimdi hani biz liseden sonra özellikle üniversiteye geçince zaten üniversiteye, iyi bir üniversite okumanın getirdiği bir etiket oluyor yani üzerinde..."

Göç eden bireyler, kültürel kimliklerinde bir erime yaşadıklarını ifade etmektedirler. Yeni kültüre adapte olurken, eski kültürel değerlerini kaybettiklerini hissetmektedirler. Bu durum, bazen olumlu bir değişim olarak algılanırken, bazen de bir kayıp olarak değerlendirilmektedir.

Katılımcı 10: "Kültürel benliğim birazcık eriyor gibi ama bu hani kötü bir şey değil aslında."

Katılımcılar, göç sürecinde yaşadıkları zorluklarla başa çıkmak için kişisel gelişimlerine ve dil becerilerini geliştirmeye odaklanmaktadırlar. Bu, yeni bir kültüre adapte olma sürecinde önemli bir adım olarak görülmektedir.

Katılımcı 2: "Kendimi geliştirerek. Dile dair, şeye dair, daha çok literatüre dair... Sosyal hayatta daha azalma... Ki onu biraz daha aktif olmak, yani biraz daha yine bir hani şey konfor alanın dışında bir konfor alanı bulduktan sonra bir daha konfor alanının dışına çıkmakla."

Katılımcı 9: "İşte bir buçuk yıl burdaysam. Ben bir yıl bununla savaş verdim... İtalyanca'yı bir bu arada bir ara şey oldum yani istemiyorum öğrenmek istemiyorum deyip hani kursu falan da bıraktığım oldu ama. Ondan sonra devam etti tabii, maruz kaldıkça özellikle mecbursunuz geliştirmeye dolayısıyla şu an iyi durumdayım o anlamda."

Katılımcılar, göç sürecinde yaşadıkları kayıpları kabul etme ve pozitif bir bakış açısı geliştirme yoluyla başa çıkmaktadırlar. Bu, yaşanan zorlukları bir fırsat olarak görme ve olumlu yönleri odaklanmayı içermektedir.

Katılımcı 10: "Yani bu senin hayalindi hani hayalin gerçekleşti... Hani bundan hayıflanmak bence bir doyumsuzluk yani... Olduğum yerden dolayı hani mutlu olmayı öğrenmek ya da işte teşekkür etmek."

Katılımcı 7: "Eee. Yapacak bir şey yok. Herkes aynı durumda diyerek ya da mümkün olduğunca sık ziyaret ederek... Eskiden kendimi çok suçlu hissediyordum. Şimdi işte aynen yani yapacak bir şey modundayım biraz daha."

Katılımcılar, göç sürecinde yaşadıkları duygusal zorluklarla başa çıkmak için psikolojik destek almakta ve duygusal dayanıklılıklarını artırmaya çalışmaktadırlar. Bu, özellikle aile ve arkadaşlardan uzak kalmanın yarattığı boşluğu doldurmak için önemli bir strateji olarak görülmektedir.

Katılımcı 5: "Eşimin desteği ile başa çıkıyorum... Bir yandan kendimde psikolojik destek alıyorum. Onun da büyük bir etkisi var."

Katılımcı 3: "Daha çok insan iletişimiyle bunların üzerinden kalkmaya çalışıyorum ya da psikoloğumla konuşuyorum."

Katılımcılar, göç sonrası yaşadıkları kayıplarla başa çıkmak için kendilerini meşgul etme ve aktif kalma stratejilerini kullanmaktadırlar. Bu, hem fiziksel hem de zihinsel olarak sürekli bir hareket halinde olmayı içermektedir.

Katılımcı 12: "Biraz kendimi sokağa atarak çıkıyorum sanırım benim başa çıkma yöntemim bu... Sürekli biri gitti geldi, sürekli gezdim yani hiç durmadım. Koşturarak başa çıkıyorum, üç tane hobiye aynı anda başladım mesela çok da mantıklı bir şey değil ama."

Katılımcı 11: "Genelde tatile giderek... Ya tatile gitmek dediğim zaman şey yani Türkiye'ye tatile gitmek değil mesela Fransa da olabilir çünkü oranın da mutfağı güzel havası güzel ya da İspanya olabilir."

Katılımcılar, göç sonrası yaşadıkları kayıplarla başa çıkmak için sosyal ilişkilerini güçlendirmeye ve yeni bağlar kurmaya odaklanmaktadırlar. Bu süreç, hem mevcut ilişkileri korumayı hem de yeni çevreler edinmeyi içermektedir.

Katılımcı 1: "Yeni arkadaşlıklar hala daha kurmaya çalışıyorum. Olanları da güçlendirmeye çalışıyorum. Her zaman emek veriyorum çevremdeki kişilerle olan ilişkiye."

Katılımcı 6: "Buradaki birkaç arkadaşımın da olabildiğince sık iletişimde kalarak onlarla kapatıyorum... Şimdi birazcık daha telefon ya da videolu görüşme yaparak biraz daha bu eksikliği kapatmaya çalışıyorum."

Göç, bireylerin kimliklerini ve aidiyet duygularını sorgulamasına neden olmaktadır. Yeni bir çevreye uyum sağlama sürecinde, kendini yabancı hissetme, zamanla bu hissin azalması ve kültürel aidiyetin yeniden şekillenmesi gibi dinamikler öne çıkmaktadır.

Katılımcı 1: "Bazen diyorum ki, bazı öyle zamanlar oluyor ki, yani ben burada işim ne? Ben buraya neden geldim gibi bir sürece giriyorum."

Katılımcı 10: "Aslında yani olduğun yere göre çok şekilleniyorsun. O yüzden şeyi düşünüyorum yani bir işte yirmi beş yıl daha burada yaşasam belki çok daha buralı olacağım... Yani bence kendi kültürünü sorguluyorsun, kendi kültürünü ve hayat, yaşam tarzını, kültürünü, değerlerini baya sorguluyorsun."

Göç eden bireyler, ekonomik olarak daha iyi bir hayat standardına sahip olmanın verdiği memnuniyeti ifade etmektedir. Ancak, katılımcıların bir kısmı, daha yüksek gelir ve yaşam standartlarına rağmen, bu durumun kişisel tatmin ve derin bir

anlam arayışını tam olarak karşılamadığını belirtmişlerdir. Bireyler, hayatlarının daha büyük bir amacını sorgularken, sadece ekonomik koşullarla sınırlı olmayan bir tatmin arayışının önemini vurgulamaktadırlar.

Katılımcı 1: "Sonra maaşım yatıyor ve diyorum ki tamam burada olduğun çok da şey değil. Okay hani yapacak bir şey yok, hayat standardın çok daha yüksek vesaire vesaire."

Katılımcı 5: "Yani eğer memnun olmasaydım ben Türkiye'ye geri dönebilirdim. Hala geri dönebilirim yani, böyle bir fırsat var elimde hiçbir şeye zorunda değilim."

Göç, eski hayatın kapanışı ve yeni bir hayata başlangıç olarak görülmektedir. Bu süreçte, geçmişe dair anıların tazeliği azalırken, yeni bir hayata adaptasyon süreci başlamaktadır. Bu hem hüznün hem de heyecan barındıran bir deneyim olmaktadır.

Katılımcı 3: "Bunların yaşanması gerekiyor zaten, yani hani bir yeni bir şeyin başlaması gerekiyorsa, eski bir şeyin kapatılması gerektiğine çok inanıyorum."

Katılımcı 9: "Yani işte bir dönem dediğim gibi böyle sanki kayıp gibi hissettim ben kendi içimde... Şu an hani sıfır yani en azından çıkmak istemiyorsan bahanem o değil, onu biliyorum."

Göç sürecinde, sevdikleriyle vakit geçirmenin değeri daha çok fark edilmektedir. Bu durum, özellikle Türkiye'ye yapılan ziyaretlerde sevdiklerine daha fazla zaman ayrılması şeklinde kendini göstermektedir. Ayrıca, sevdiklerinden uzak olmanın yarattığı özlem de hissedilmektedir.

Katılımcı 6: "Açıkçası sevdiğim insanlarla vakit geçirmenin değerini ve önemini biraz daha fazla fark ettim."

Katılımcı 8: "Yani yirmi yıl sonra çok daha fazlası olacağı. Hani yirmi yıl sonra belki en yakın arkadaşlarımla da böyle olacak falan orada bulur mu acaba gibisinden?"

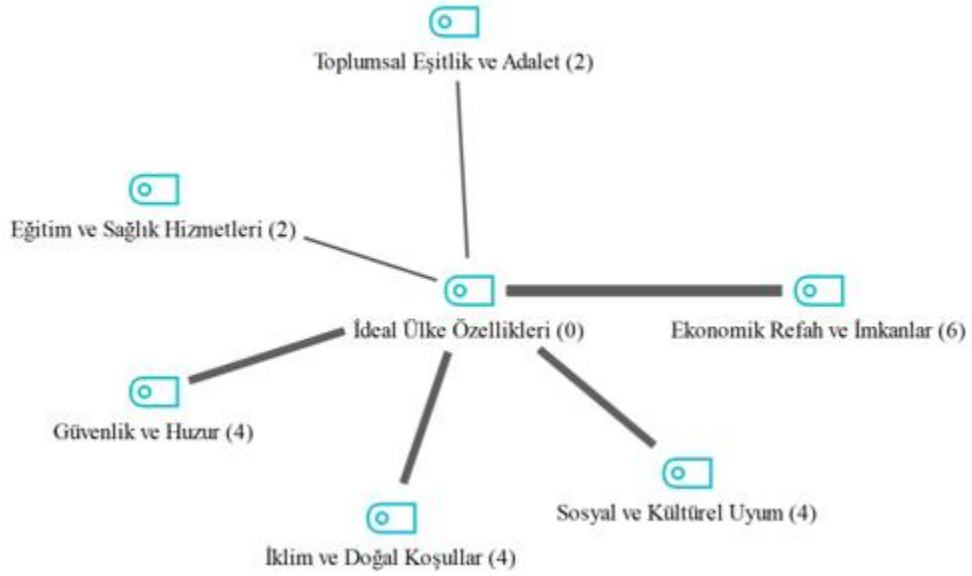
Göç eden bireyler, kendi ülkelerindeki koşullar nedeniyle buraya gelmek zorunda kalmanın verdiği kırgınlık ve hayal kırıklığını ifade etmektedir. Bu durum, özellikle Türkiye'deki ekonomik, kültürel ve sosyal sorunlara yönelik bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır.

Katılımcı 11: "Ya üzgün ve kırgınlık düşündürüyor çünkü yani niye ben çünkü nasıl anlatabilirim? İstediğim hayatı yaşayabilmek için niye hani kendi ülkemi insanları vatanımı bırakıp buraya gelmek zorundayım gibi bir hissiyat oluyor."

Görüldüğü gibi göç eden bireyler, yeni bir ülkeye uyum sağlarken kimlik, aidiyet, sosyal ilişkiler ve kültürel değerler gibi alanlarda kayıplar yaşamakta, ancak bu süreç bazıları için olumlu bir kimlik edinme ve kültürel adaptasyon fırsatlarına dönüşebilmektedir. Göç, bireylerin hem kayıplarını hem de kazanımlarını bir arada yaşadıkları karmaşık bir deneyim sunmakta, bu süreçte katılımcılar çeşitli başa çıkma stratejileri geliştirmekte, bunlar arasında sosyal ilişkileri güçlendirme, kişisel gelişim ve psikolojik destek alma gibi yöntemler bulunmaktadır. Göç, ekonomik iyileşme ve anlam arayışı arasında bir denge kurarak, bireylerin geçmişle hesaplaşmalarını ve duygusal yolculuklarını şekillendiren bir deneyim haline gelmektedir.

3.2.4. Geleceğe yönelik süreç.

Araştırmanın dördüncü ve son temasında, katılımcıların göç sonrası deneyimleri ve bu süreçle ilgili görüşleri ele alınmaktadır. Bu bağlamda, katılımcıların ideal yaşamak istedikleri ülkenin özellikleri ve mevcut ülkelerinin bu kriterlere ne kadar uygun olduğuna dair görüşleri incelenmektedir. İlgili bulgular, katılımcıların beklentileri ve mevcut yaşam koşullarına dair algılarını yansıtan bir kod modeli üzerinden değerlendirilmiştir. Bu model, Şekil 22'de sunulmaktadır.



Şekil 22. İdeal Ülke Özellikleri

İdeal ülke özellikleri konusu, bireylerin göç sonrası en çok tercih ettikleri özellikleri içermektedir. Ekonomik refah ve imkanlar ($f=6$) bu özelliklerin başında gelirken, sosyal ve kültürel uyum ($f=4$), iklim ve doğal koşullar ($f=4$) ile güvenlik ve huzur ($f=4$) de önemli faktörler arasında yer almaktadır. Eğitim ve sağlık hizmetleri ($f=2$) ile toplumsal eşitlik ve adalet ($f=2$) ise daha düşük frekansta öne çıkan özelliklerdir.

Katılımcılar, ideal ülkelerinde yüksek refah seviyesi, iyi iş imkânları ve sosyal imkanların bulunmasını beklemektedir. Ekonomik istikrar, yaşam kalitesi için kritik bir faktör olarak görülmektedir.

Katılımcı 1: "Refah seviyesi yüksek ve hani her zaman imkanları olan bir ülkede yaşamak. İmkan derken, işte sosyal imkanın maddi imkan kültürel olarak imkan sağlaması gibi."

Katılımcı 5: "Refah seviyesinin yüksek olması, iyi kazanmak ve sanırım bunlar ama en önemlisi güvenlik ve refah diyebilirim."

Katılımcılar, ideal ülkelerinde sıcakkanlı, güler yüzlü ve farklı kültürlere açık insanların olmasını önemsemektedir. Kültürel uyum ve toplumsal kabul, göçmenler için büyük bir rahatlık sağlamaktadır.

Katılımcı 1: "İdealimde sıcakkanlı insanların yaşadığı böyle daha top-. Yani tam olarak emin değilim ama evet daha sıcakkanlı insanların yaşadığı, dilini tam olarak konuşabildiğim."

Katılımcı 6: "İnsanların öncelikle kibar, güler yüzlü ve arkadaş canlısı olması. Farklı kültürlere açık olabildiğince multi-kültürel olarak tanımlayabileceğim bir topluma sahip olmaları bence önemli."

Katılımcılar, ideal ülkelerinde sıcak ve güneşli bir iklimin olmasını tercih etmektedir. Soğuk ve yağışlı hava koşulları, yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir faktör olarak görülmektedir.

Katılımcı 1: "Maddi olarak evet ha bu arada şöyle güneşin olduğu bir ülkede olmayı çok isterdim. Havanın sıcak olduğu çünkü zaten hani hep yani hep İzmir'deydim neredeyse..."

Katılımcı 6: "Aynı zamanda tabii ki keşke mümkün olsaydı birazcık daha güneşli bir yer olsaydı. Çünkü bence bu da insanların sanki hal hareket ve davranışlarını değiştiriyormuş gibi geliyor."

Katılımcılar, ideal ülkelerinde güvenliğin yüksek olmasını ve şiddetin olmamasını önemsemektedir. Huzurlu bir ortam, yaşam kalitesini artıran temel bir unsur olarak görülmektedir.

Katılımcı 2: "Şiddetin olmadığı. Mümkün mertebe geçim sıkıntısının olmadığı. İnsanların düşüncelerini rahat bir şekilde ifade edebilecekleri ve bunun için yargılanmayacakları mümkünse bir yer."

Katılımcı 8: "Yani savaş riski çok olmayan, daha modern insanların daha anlayışlı ve empati yeteneği yüksek insanların yaşadığı ülke."

Katılımcılar, ideal ülkelerinde kaliteli ve erişilebilir eğitim ve sağlık hizmetlerinin olmasını beklemektedir. Bu hizmetlerin ücretsiz veya uygun maliyetli olması özellikle vurgulanmaktadır.

Katılımcı 5: "Sağlık ve eğitim hizmetlerine ücretsiz ulaşabilmem çok önemli."

Katılımcı 11: "Mesela Türkiye'de bir de diğer şeyler, şehirleşme yapısı çok çirkin oluyor genelde. Dip dibe oluyor ve pencereyi bile açamıyorsun."

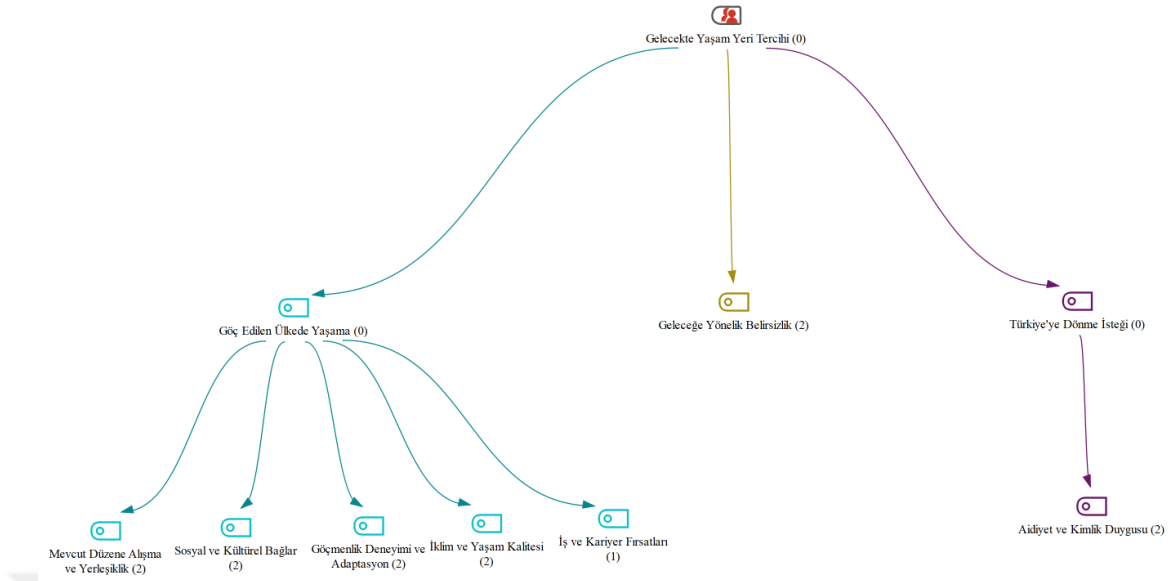
Son olarak katılımcılar, ideal ülkelerinde toplumsal eşitliğin ve adaletin sağlanmış olmasını önemsemektedir. Gelir dağılımındaki adaletsizlikler ve sosyal statü farklılıkları, yaşam kalitesini düşüren faktörler olarak görülmektedir.

Katılımcı 11: "İdealde eşit olması lazım. Yani herkesin eşit olmasını beklemiyorum. Birazcık gerçek dışı o ama genel olarak düşündüğün zaman hani gelir seviyesinden farksız olarak insanların eşit olması güzel bir yani benim idealim olan bir konu."

Katılımcı 12: "Refah seviyesi yüksek olsun. Yani çalıştığımı geri alabildiğim yani çok çalışıp hiçbir şey karşılığında yine çok zorlanmayayım ekonomik olarak."

Katılımcıların ideal ülkelerine dair beklentileri, genellikle yaşam kalitesini artıran faktörler etrafında şekillenmektedir. Sıcak ve güneşli bir iklim, sıcakkanlı ve kültürel açıdan kabul edici bir toplum, yüksek refah seviyesi, güvenlik, kaliteli eğitim ve sağlık hizmetleri, toplumsal eşitlik ve etkili bürokrasi, en sık vurgulanan özelliklerdir. Katılımcılar, bulundukları ülkelerin bu kriterleri kısmen karşıladığını düşünmekle birlikte, bazı eksikliklerin olduğunu da belirtmektedir. Bu durum, göçmenlerin hem mevcut durumlarından memnuniyetlerini hem de ideal yaşam koşullarına dair beklentilerini ortaya koymaktadır. Genel olarak, göçmenlerin ideal ülkelerine dair beklentileri, yaşadıkları ülkelerin sunduğu imkanlarla kısmen örtüşmekte, ancak bazı alanlarda iyileştirme ihtiyacı olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında, katılımcıların gelecekte yaşamayı düşündükleri yerler ve bu kararları etkileyen faktörler üzerinde yapılan incelemeler yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayanan model, Şekil 23'te sunulmaktadır.



Şekil 23. Gelecekte Yaşam Tercihi

Gelecekte yaşam yeri tercihi teması, bireylerin göç ettikleri ülkede yaşamaya devam etme ya da Türkiye'ye dönme eğilimlerini ve bu tercihlerin arkasındaki nedenleri yansıtmaktadır. Göç edilen ülkede yaşama tercihinin etkileyen faktörler arasında sosyal ve kültürel bağlar ($f=2$), göçmenlik deneyimi ve adaptasyon ($f=2$), iklim ve yaşam kalitesi ($f=2$), mevcut düzene alışma ve yerleşiklik ($f=2$) gibi unsurlar bulunmaktadır. İş ve kariyer fırsatları ($f=1$) ise daha düşük frekansta etkili bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Türkiye'ye dönme isteği ise aidiyet ve kimlik duygusu ($f=2$) ile ilişkilendirilmiştir. Geleceğe yönelik belirsizlikler de ($f=2$) bireylerin kararlarını şekillendiren önemli bir unsur olarak dikkat çekmektedir.

Katılımcılar büyük çoğunlukla göç ettikleri ülkede yaşamayı tercih etmektedirler. Katılımcılar mevcut yaşam düzenlerine alıştıklarını ve yeni bir yere taşınmanın zorluklarını vurgulamaktadır. Bu durum, özellikle sosyal çevre, iş koşulları ve yaşam tarzına alışmış olma hissiyle ilişkilendirilmektedir.

Katılımcı 1: "Tekrar bir düzen bozup düzen kurmak çok zor. Yeni arkadaşlar edindim, alıştığım bir düzen var."

Katılımcı 9: "Oturum izni aldım, önümüzdeki on yıl rahatça İtalya'da yaşayabilirim."

Katılımcılar, bulundukları ülkede kurdukları sosyal ilişkilerin ve kültürel uyumun gelecekteki yaşam tercihlerini etkilediğini belirtmektedir. Bu bağlar, aidiyet hissi yaratmaktadır

Katılımcı 3: "Ortak paydalar bulmuş olmak, burada yaşamaya niyetli olmamı sağladı."

Katılımcı 6: "İskoçya ve İrlanda'da insanlarla kurduğumuz ilişkiler bizi memnun etti."

İş koşulları ve kariyer fırsatları, katılımcıların gelecekteki yaşam tercihlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle uzmanlık süreçleri ve çalışma şartları bu kararları şekillendirmektedir

Katılımcı 2: "Uzmanlık sürecinde olmak ve buradaki çalışma şartlarının iyi olması etkili."

Katılımcı 12: "Hollanda'da vatandaşlık almak ve Asya'da iş deneyimi kazanmak istiyorum."

İklim koşulları ve yaşam kalitesi, katılımcıların gelecekteki yaşam tercihlerinde önemli bir etkidir. Özellikle daha sıcak iklimler ve denize yakın yerler tercih edilmektedir

Katılımcı 5: "Amerika'da iklim ve imkanlar daha iyi."

Katılımcı 10: "Denize yakın bir yer, Portekiz veya İspanya gibi."

Katılımcılar, göçmenlik sürecinde yaşadıkları adaptasyon zorluklarını ve bu sürecin gelecekteki kararlarını nasıl etkilediğini paylaşmaktadır

Katılımcı 7: "Mesela burada çocuğum olursa bir kere benim çocuğum da böyle olacak. Sonra çok farklı olacak benden."

Bazı katılımcılar, köklerine ve aidiyet hissettikleri yerlere bağlılıklarını ifade etmektedir. Bu durum, özellikle Türkiye'ye dönme isteği veya başka bir ülkede yaşama kararını etkilemektedir.

Katılımcı 4: "Türk'üz, toprağımız orada. Emeklilikten sonra Türkiye'ye dönmek istiyorum."

Katılımcı 8: "Türkiye'nin düzelmesi durumunda geri dönme ihtimalim var."

Son olarak bazı katılımcılar, gelecekte nerede yaşayacakları konusunda net bir fikre sahip değildir. Bu belirsizlik hem kişisel hem de ülke koşullarına bağlı olarak şekillenmektedir.

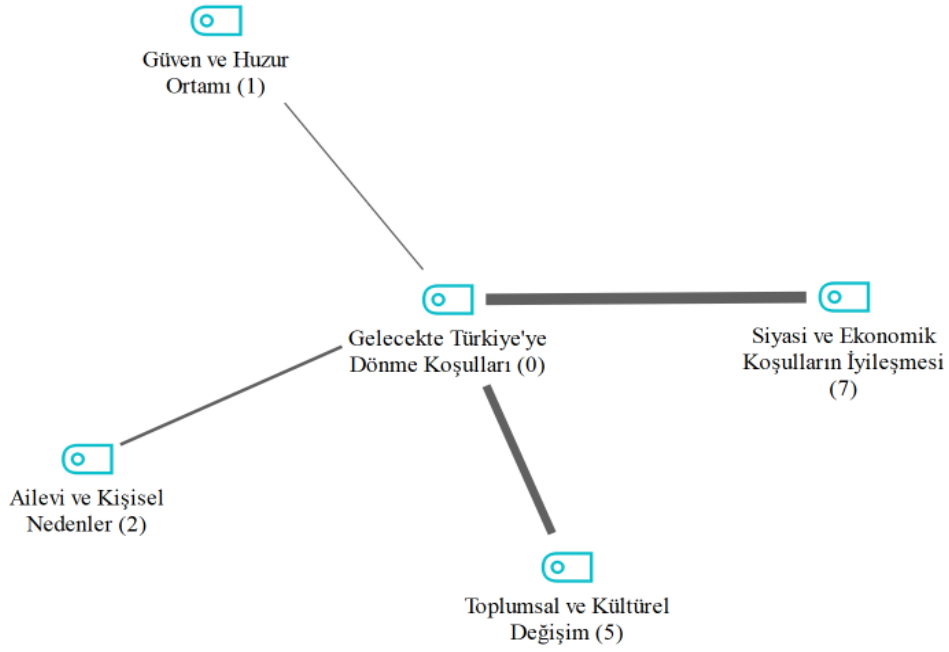
Katılımcı 8: "Türkiye'nin düzeliş düzelmeyeceği belirsiz."

Katılımcı 12: "Asya'da yaşamayı deneyimlemek istiyorum ama kalıcı olarak nerede yaşayacağım belli değil."

Görüldüğü gibi katılımcıların gelecekteki yaşam tercihleri, mevcut düzene alışma, sosyal ve kültürel bağlar, iş fırsatları, aidiyet hissi, iklim koşulları ve

göçmenlik deneyimi gibi birçok faktör tarafından şekillenmektedir. Özellikle yerleşiklik ve aidiyet hissi, katılımcıların bulundukları ülkede kalma eğilimini artırırken, bazıları için köklerine dönme arzusu veya yeni deneyimler arayışı ön plandadır. Bu çeşitlilik, göç sürecinin bireysel ve psikososyal boyutlarını ortaya koymaktadır.

Çalışmada son olarak, katılımcıların gelecekte Türkiye’de yaşamayı sürdürme şartlarına ilişkin düşünceleri analiz edilmektedir. Bu konudaki bulgular doğrultusunda oluşturulan model, Şekil 24’te yer almaktadır.



Şekil 24. Gelecekte Türkiye’ye Dönme Koşulları

Gelecekte Türkiye'ye dönme koşulları teması, bireylerin geri dönüş kararlarını etkileyen faktörleri ve bu kararların altında yatan koşulları ele almaktadır. Bu bağlamda, siyasi ve ekonomik koşulların iyileşmesi (f=7), en sık belirtilen neden olarak öne çıkmaktadır. Bunu toplumsal ve kültürel değişim (f=5) izlemekte, ailevi ve

kişisel nedenler (f=2) ise daha az bir sıklıkta dile getirilmektedir. Güven ve huzur ortamı (f=1) da dönüş motivasyonlarında rol oynayan bir diğer faktördür.

Katılımcılar, Türkiye'de siyasi ve ekonomik koşulların iyileşmesi durumunda geri dönmeyi düşünebileceklerini belirtmektedir. Özellikle hükümet değişikliği, ekonomik refah, adalet sistemi ve güven ortamının sağlanması gibi faktörler öne çıkmaktadır.

Katılımcı 2: "Türkiye'de çalışma şartlarının daha iyi olduğu bir durumda geri dönebilirim."

Katılımcı 5: "Ekonomik refah yükselirse, adalet duygusu oluşursa ve eğitimimin karşılığını alırsam dönerim."

Katılımcı 7: "Ekonomik refahını top beş ülkeler seviyesinde tutmayı başarırrsa geri dönerim."

Katılımcılar, Türkiye'de toplumsal ve kültürel yapının değişmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Özellikle kutuplaşmanın azalması, farklılıklara saygı, kadın hakları ve özgürlüklerin artması gibi konular önemli konular olarak öne çıkmaktadır.

Katılımcı 3: "Siyasi ortamın değişmesi, kültürel baskıların azalması ve ekonomik düzelme olmadan geri dönmem zor."

Katılımcı 6: "İnsanların zihniyetinin değişmesi, kutuplaşmanın azalması ve kurallara uyulan bir toplum olmamız gerekiyor."

Bazı katılımcılar, ailevi nedenlerle veya kişisel tercihlerle Türkiye'ye dönmeyi düşünebileceklerini ifade ediyor. Özellikle aile üyelerinin sağlık durumu veya partnerlerinin isteği gibi faktörler etkili.

Katılımcı 9: "Ailemden birine bir şey olursa veya ciddi bir iş teklifi gelirse dönebilirim."

Katılımcı 10: "Partnerimin de bunu kabul etmesi veya ailevi bir durum olması gerekiyor."

Katılımcılar, Türkiye'de güven ve huzur ortamının sağlanması gerektiğini belirtiyor. Özellikle savaş riskinin olmaması, suç oranlarının düşük olması ve devlet otoritesinin güçlü olması gibi faktörler önemli.

Katılımcı 8: "Huzur, refah, empati duyan insanlar ve güçlü bir devlet otoritesi olursa döneriz."

Katılımcı 12: "Güven ortamı sağlanırsa ve ekonomik şartlar düzelerse dönmeyi düşünebilirim."

Görüldüğü gibi katılımcıların Türkiye'ye dönme kararları, büyük ölçüde siyasi, ekonomik ve toplumsal koşulların iyileşmesine bağlıdır. Özellikle hükümet değişikliği, ekonomik refah, adalet sistemi ve güven ortamının sağlanması gibi faktörler, katılımcıların geri dönme isteğini belirleyen temel unsurlardır. Ayrıca, toplumsal ve kültürel yapının değişmesi, kadın hakları ve özgürlüklerin artması gibi konular da önemli bir rol oynamaktadır. Ailevi nedenler ve kişisel tercihler de bazı katılımcılar için dönüş kararını etkileyebilecek faktörler arasındadır. Genel olarak,

katılımcıların Türkiye'ye dönme isteği, ülkenin mevcut koşullarının iyileşmesiyle doğrudan ilişkilidir.



TARTIŞMA

Bu araştırmanın bulguları, göç öncesi süreçte katılımcıların göç kararını çok katmanlı nedenlere dayandırdığını göstermektedir. Katılımcılar öncelikle ekonomik istikrarsızlık ve yaşam standartlarındaki düşüş nedeniyle yeni bir ülkeye yerleşmeyi tercih ettiklerini ifade etmiştir. Bunun yanı sıra, kariyer ve eğitim olanaklarının cazibesi, kişisel gelişim arzusu ve farklı kültürleri deneyimleme isteği de göç motivasyonları arasında önemli yer tutmuştur. Sosyal ve politik baskılardan uzaklaşma isteği ile partner veya yakın çevrenin desteği de göç kararına etki eden diğer faktörler olarak öne çıkmıştır. Göç öncesi süreçte masrafların karşılanması ise büyük ölçüde kişisel birikimler, aile desteği ve sınırlı da olsa şirket veya sponsorluk imkânları ile sağlanmıştır. Katılımcılar ayrıca, göç edilecek ülkeye ilişkin bilgi toplama sürecinde yoğun biçimde internet ve sosyal medya platformlarından yararlanmış, buna ek olarak sosyal ağlar, danışmanlık firmaları ve üniversite kaynaklarını da kullanmışlardır.

Göçün çok boyutlu doğası, literatürde de sıklıkla vurgulanmaktadır (Bhugra, 2004; Güler, 2019; Zhou vd., 2008). Özellikle ekonomik ve siyasi faktörlerin göç motivasyonunda belirgin rol oynadığı, Bhugra (2004) ve Güler (2019) gibi araştırmacılarca dile getirilmiştir. Eğitsel ve mesleki fırsatların göç sürecindeki itici gücü, Chang, Yoon ve Lee (2024) birinci kuşak Koreli göçmenlerde bulduğu verilerle uyum göstermektedir. Benzer şekilde, sosyal destek ağlarının önemine işaret eden çalışmalar (Casado, Hong ve Harrington, 2010; Nickerson vd., 2014) da göç öncesi karar süreçlerinde akraba veya arkadaş çevresinden alınan bilgilerin kritik olduğunu göstermektedir. Araştırmamızdaki katılımcıların internet ve sosyal medyayı aktif biçimde kullanarak bilgi toplaması, Casado ve Leung'un (2001) göçmenlerin dijital kaynaklar ve ağlar aracılığıyla hızlıca bilgiye ulaşabildiğine dair bulgularıyla

örtüşmektedir. Ekonomik yükün hafifletilmesinde aile yardımlarının kritik rolü, Nickerson vd. (2014) ile Güler (2019) çalışmalarında da vurgulanmış olup, özellikle göç öncesi dönemde finansal stresin azalması üzerinde belirleyici olduğu kaydedilmiştir.

Bununla birlikte, bazı araştırmalar göç kararının ağırlıklı olarak zorunlu sebeplere (savaş, doğal afet vb.) dayandığını veya çoğunlukla zorunlu göç kapsamına girdiğini ileri sürmektedir (Bartroli vd., 2023; Crocker vd., 2021). Oysa bu çalışmada katılımcıların büyük bölümü, ekonomik ve profesyonel gelişim odaklı “gönüllü” göç motivasyonlarından bahsetmiştir. Benzer şekilde, sosyal medya ve dijital platformların göç bilgi ağındaki rolünün sınırlı kaldığını savunan eski araştırmalar (Ardendo-Dowd, 1981; Emmenegger-Hindu, 1993) da mevcutken, bu çalışmada katılımcıların önemli bir bölümünün dijital mecralardan yararlandığı gözlenmiştir. Ayrıca, bazı araştırmalar (Nesteruk, 2018) ekonomik nedenlerden daha fazla “aile birleşimi” veya “transnasyonel bakıma” vurgu yaparken, bu çalışmada aile birleşimi doğrudan göç motivasyonlarının merkezinde yer almamıştır.

Bu benzeşme ve farklılaşmaların temelinde, çalışmanın örneklemi ve katılımcıların demografik profilleri yatmaktadır. Örneğin, bu araştırma üniversite mezunları ve nitelikli işgücü grubuna odaklandığından, ekonomik ve kariyer odaklı göç motivasyonlarının vurgulanması doğaldır. Zorunlu göç odaklı çalışmalarda ise savaş, siyasi baskı veya doğal afetler daha belirleyici faktörlerdir (Bartroli vd., 2023; Crocker vd., 2021). Öte yandan, küreselleşme süreci ve dijital teknolojilerin yaygınlaşması, göç öncesi bilgi edinme yöntemlerindeki değişimi hızlandırmış; eski literatürde kısıtlı olduğu belirtilen sosyal medya ve çevrimiçi ağlar, güncel göç

araştırmalarında giderek daha 3nemli hale gelmiştir (Casado vd., 2010; Casado ve Leung, 2001). Son olarak, aile birleşimi veya transnasyonel bakım motivasyonlarının sınırlı g3r3nmesi de katılımcıların daha çok “bireysel” veya “ift” odaklı g3 tercihleriyle açıklanabilir. Dolayısıyla, bu çalışmanın bulguları, literat3rdeki g3n3ll3 g3 ve dijital destek alarına ilişkin yeni eğilimleri yansıtırken; zorunlu g3 ve aile birleşimi odağındaki araştırmalarla kesişim alanının sınırlı olması, katılımcıların sosyo-ekonomik arka plan ve g3 amaçlarından kaynaklanıyor olabilir.

G3r3şmelerde bazı katılımcıların anlatım biçimlerinde, psikodinamik kuramda tanımlanan “entelekt3alizasyon” savunma mekanizmasının izleri dikkat çekmiştir. 3zellikle duygusal açıdan yoğun ya da kırılganlık içeren konular g3ndeme geldiğinde, bu deneyimlerin doğrudan duygusal olarak değil, daha çok d3ř3nsel bir zeminde aktarıldığı g3zlemlenmiştir. Katılımcılar, yaşadıkları duyguları açıkça dile getirmek yerine soyutlayıcı, genelleyici veya rasyonel ifadelerle konuyu ele alma eğilimindedir. Bu eğilimin, araştırma grubunun b3y3k 3l3de y3ksek3ėrenim g3rm3ř ve nitelikli iş g3c3ne dahil bireylerden oluşmasıyla ilişkili olabileceği d3ř3n3lmektedir. Psikodinamik bakış açısında entelekt3alizasyonun, 3zellikle bilişsel donanımı y3ksek bireylerde daha sık başvurulan bir savunma biçimi olduğu belirtilmektedir (Vaillant, 1994). 3rneğin bir katılımcının, yeni 3lkeyle ilişkilenme s3recinde yaşadığı duygusal zorlamaları psikoloji literat3r3nden kavramlarla açıklaması deneyimlediği duygusal zorlanmayı açık bir biçimde ifade etmek yerine bu t3rden bir savunmaya 3rnek olarak sunulabilir. Bu t3r anlatımlar, bireyin yoğun duygularla başa çıkmak amacıyla zihinsel bir mesafe oluşturduğuna işaret etmektedir (McWilliams & Kalem, 2013). Bununla birlikte, bu savunma biçimi, bazı duygusal içeriklerin dolaylı ifade edilmesine sebep

olarak, anlatılan deneyimlerin duygusal derinliğinin araştırmacı tarafından doğrudan erişilmesini zaman zaman güçleştirmiştir.

Göç sürecinin başlangıcında katılımcıların yaşadıkları duygular hem ayrılığın yarattığı üzüntü hem de yeni bir hayata dair heyecan ve umut arasında bulunmuştur. Bununla birlikte, bilinmezlik karşısında kaygı ve korku ile süreç öncesi hazırlıkların neden olduğu gerginlik ve belirsizlik de yoğun biçimde deneyimlenmiştir. Bu bulgular, göçün sadece mekânsal bir yer değiştirme değil, aynı zamanda derin psikolojik ve duygusal dinamikler içeren karmaşık bir süreç olduğunu göstermektedir.

Colin Murray Parkes'in yas kuramı, kaybın ilk aşamasında şok ve hissizliği, sonraki aşamalarda ise özlem, duygusal mücadele ve nihayet yeniden yapılanma duygularını tanımlamaktadır; bu model, göç sürecinde yaşanan üzüntü–ayrılık ve sonraki esnada beliren umut/yeniden başlayan hayat hissiyatıyla örtüşür (Parkes, 2009, 2014). Giralt'ın uzaktan yas çalışması da coğrafi mesafenin tetiklediği yoğun özlem ve hüznün duygularını vurgulamaktadır (Giralt, 2019). Nesteruk'un transnasyonel ölüme dair önceden yaşanan yas kavramıyla, göç öncesi duyulan kaygı ve belirsizliğin göç sürecinde nasıl güçlendiğini göstermiştir (Nesteruk, 2018). Ayrıca, kültür şoku modelleri; Furnham'ın turistik kültür şoku tanımı (Furnham, 1984) ile Zhou ve arkadaşlarının kültür şoku adaptasyon evreleri (Zhou vd., 2008), göç yolculuğunun heyecan–umut kadar gerginlik–belirsizlik barındırdığını açıklamaktadır. Buna karşın, bazı çalışmalar göçmenlerin duygusal tepkilerini öncelikle travmatik kayıplar, kronik yas bozukluğu veya depresif belirtiler üzerinden değerlendirmiştir (Nickerson vd., 2014; Leiler vd., 2024). Bu çalışmalar, göçmenlerin uyum sürecinde umut ve heyecandan çok devamlı stres, kaygı ve depresif semptomların ön planda olduğunu

öne sürerken, bizim katılımcılarımızda heyecan ve umut duygularının üzüntüyle eşit düzeyde ve güçlü biçimde yaşanması dikkat çekicidir.

Bu benzeşme ve farklılaşmaların temelinde, örneklemin gönüllü göçmen ve nitelikli işgücü/üniversite mezunu bireylerden oluşması yatıyor olabilir. Zorunlu göç veya travmatik kayıplara odaklanan çalışmaların aksine (Nickerson vd., 2014; Leiler vd., 2024), bu araştırmanın katılımcıları daha çok fırsat arayışı motivasyonu ile hareket etmiş, bu da süreç öncesinde taşıdıkları olumlu beklentileri ve heyecanı güçlendirmiştir. Ayrıca, Parkes’in yasin toplumsal destek ve bireyin anlamlandırma süreciyle şekillendiğini vurgulaması sosyal medya ve hazırlık aşamasındaki güçlü bilgi ağlarının göçmenlerde umut ve güven duygusunu pekiştirmesini açıklayabilir (Parkes, 2009, 2014). Son olarak, kültür şoku ve adaptasyon modellerindeki bireysel farklılıklara vurgu (Furnham, 1984; Zhou vd., 2008), kaygı–tedirginlik düzeyinin göçmenlerin dil becerileri, sosyal destek ağları ve önceki uluslararası deneyimlerine bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Böylece, hem literatürdeki genel yas ve travma odaklı bulgularla hem de “uyum ve yeniden yapılanma” bakış açısıyla tutarlı bir sentez oluşturulabilir.

Araştırmanın bulguları göç sonrasında uyum sürecini etkileyen faktörlerin, hem dil bariyeri ve kültürel farklılıklar gibi engelleri hem de sosyal ağlar, ekonomik istikrar ve bireysel çabalar gibi kolaylaştırıcı unsurları içerdiğini göstermektedir. Katılımcılar, yerel dili bilmemekten ve farklı iletişim tarzlarından ötürü günlük yaşam ve iş ortamında zorluklar yaşarken; benzer deneyime sahip diğer göçmenlerle kurulan ilişkiler, iş yerinin desteği ve maddi güvencenin sağlanması süreçlerini

kolaylaştırmıştır. Kişisel gelişime yönelme, yeni arkadaşlıklar kurma ve kültürel yakınlık da adaptasyon sürecini olumlu etkilemiştir.

Berry'nin kültürleşme stratejileri modelinde hem bireysel değerlerin korunması hem de yeni kültüre katılım isteğinin uyumda belirleyici olduğu belirtilmiştir (Berry vd., 2011). Bu model, dil ve kültürel engellerin uyumu zorlaştırdığı; sosyal ağların ve ekonomik istikrarın ise kolaylaştırdığı bulgularıyla örtüşmektedir. Furnham'ın kültür şoku modelinde de, yabancı bir ortamın özellikle ilk aşamada psikolojik stres yarattığı; ancak sosyal destek ve anlamlı bağlantılar kurulduğunda adaptasyonun hızlandığı vurgulanmıştır (Furnham, 1984). Ekoh ve arkadaşlarının çalışmasında, özellikle yaşlı mültecilerde sosyal ağlardaki zayıflamanın yalnızlığı ve uyum güçlüklerini artırdığı gösterilmiş; buna karşın dijital ve yerel destek ağlarının kaybı telafi edilebildiği belirtilmiştir (Ekoh vd., 2023).

Bazı araştırmalar, uyum sürecinin ağırlıklı olarak kurumsal ve devlet desteğine bağlı olduğunu; bireysel çabaların görece önemsiz kaldığını öne sürmüştür (Modderman vd., 2020). Oysa bu çalışmada kişisel gelişim ve aktif yaşam biçiminin uyumu kolaylaştırmada kritik bir rol oynadığı gözlenmiştir. Ayrıca, Modderman ve arkadaşlarının sosyal hizmet uzmanlarıyla yürüttüğü nitel çalışmada, mesleki ortamdan ziyade resmi sosyal hizmet sisteminin uyumu belirlediği ileri sürülürken (Modderman vd., 2020), bu çalışmada iş yerinden sağlanan gayriresmi destekler göçmenler tarafından daha etkili bulunmuştur.

Bu örtüşme ve farklılaşmaların temelinde, örneklemin “gönüllü nitelikli göçmenler”den oluşması yatmaktadır. Berry ve arkadaşlarının kültürleşme stratejileri modeli (Berry vd., 2011) ve Furnham'ın kültür şoku çerçevesi (Furnham, 1984) daha

çok zorunlu göç ve toplumsal hizmetlere erişimi kısıtlı gruplar için geliştirilmiş; dolayısıyla bu grupta kişisel çabaların ve şirket desteğinin ön plana çıkması beklenir. Modderman ve arkadaşlarının sosyal hizmet uzmanları araştırmasında (Modderman vd., 2020), katılımcılar büyük ölçüde resmi kurumlarla etkileşimde bulunmuşken, burada iş ortamı ve arkadaş grupları aracılığıyla edinilen gayriresmi destekler baskın olmuştur. Bu durum, göçmenlerin adaptasyonunda hem yapısal hem de sosyal sermaye unsurlarının birlikte işlediğini göstermektedir.

Çalışma kapsamında yapılan görüşmeler, bazı katılımcıların anlatılarında açık ya da örtük biçimde kaybın devamlılığını ve geçmişe duyulan derin özlemi ortaya koymuştur. Katılımcılardan bazıları, göç ettikleri ülkeye fiziksel olarak uyum sağlamış görünseler de zaman zaman kendilerini “dışarıdan biri” ya da “arada kalmış” hissettiklerini ifade etmiştir. Bu duygular yalnızca çevresel alışkanlıkların değil; geçmiş yaşama, sosyal rollere, dile ve ait hissedilen kültüre duyulan içsel bağlılığın devam etmesiyle ilişkilidir. Psikodinamik kuram bu tür deneyimleri “göç yası” kavramı ile anlamlandırır. Göç, bireyin iç dünyasında sürekliliği sağlayan ilişkilennmeler, kimlikler ve anlam sistemlerine dair sembolik kayıplar yaratır (Akhtar, 1996). Bu kayıplar fiziksel olarak telafi edilebilir gibi görünse de geride bırakılanların tam olarak yerine konamaması, yas sürecinin tamamlanmasını engeller. Bu bağlamda nostalji, geçmişe yönelik özlemle birlikte bir savunma mekanizması olarak ortaya çıkabilir. Göç yası kişilerde kimliğe dair belirsizlik, yön kaybı ve içsel bölünme benzeri dağınıklığa sebep olan etkiler barındırır (Howell, 1999; Volkan, 1999). Katılımcıların bazıları bu kimliksel bölünmüşlüğü “iki yere de tam olarak ait hissedememek” şeklinde tanımlayarak, göçün yalnızca dışsal bir geçiş değil; uzun süreli, içsel bir yas süreci olduğuna işaret etmişlerdir.

Katılımcıların ideal ülkeye dair beklentileri, esas olarak ekonomik refah ve imkânlar, sosyal ve kültürel uyum, iklim ve doğal koşullar ile güvenlik ve huzur üzerinde yoğunlaşmaktadır. Eğitim ve sağlık hizmetleri ile toplumsal eşitlik ve adalet ise daha az sıklıkla vurgulanmıştır. Gelecekte yaşam tercihlerinde ise mevcut ülkede yerleşikliğin sürdürülmesi, sosyal bağların varlığı, iş ve kariyer fırsatları, iklim koşulları ve adaptasyon deneyimi belirleyici olmuştur. Türkiye’ye dönme eğilimi ise büyük ölçüde ekonomik ve siyasi koşulların iyileşmesine, toplumsal ve kültürel yapının değişimine ve ailevi gerekçelere bağlı olarak ifade edilmiştir.

Ekonomik refahın göçmenlerin yaşam yeri tercihlerinde öncelikli rolü, Bhugra’nın küresel g   çalışmasında tespit edilen “yaşam kalitesi beklentisi” ile örtüşmektedir (Bhugra, 2004). Sosyal ve kültürel uyumun adaptasyonu kolaylaştırdığı bulgusu, Berry ve arkadaşlarının modelinde “bütünleşme” stratejisinin başarı faktörü olarak tanımlanmasıyla uyumludur (Berry vd., 2011). İkl m ve doğal koşulların göçmen memnuniyetini etkilediğini gösteren sonuçlar, Dandy ve arkadaşlarının çevreye bağlılık çalışmalarındaki “place attachment” kavramıyla benzeşmektedir (Dandy vd., 2019). Güvenlik ve huzurun ideal ülkede aranması ise Riggs ve arkadaşlarının  ocuk göçmenlerin hayvanlarla kurduğu bağlar bağlamında “güvenlik ihtiya ı” vurgusuna paraleldir (Riggs vd., 2017).

Bazı araştırmalar, ideal g   bölgesi seçiminde temel olarak eğitim ve sağlık hizmetlerinin belirleyici olduğunu ileri sürmüş; refah ve iklim faktörlerinin ikincil kaldığını  ne sürerken (Leiler vd., 2024), bu çalışmada ekonomik olanaklar ve iklimin aralarında eşit ağırlıkta yer aldığı gözlenmiştir. Ayrıca, Türkiye’ye geri dönüş kararında sadece ailevi bağların etkili olduğunu savunan çalışmaların aksine

(Nesteruk, 2018), katılımcılar siyasi ve ekonomik reform beklentilerini ön planda tutmuştur.

Bu benzeşme ve farklılaşmaların arkasında, örneklemin büyük oranda “nitelikli gönüllü göçmenler”den oluşması yatmaktadır. Bhugra’nın çalışması (2004) zorunlu göçe odaklanırken, bu grup ekonomik motivasyonları ön planda tutmuştur. Eğitim ve sağlık hizmetlerinin görece daha az vurgulanması, katılımcıların yükseköğretim düzeyine sahip olmalarından ve kendi mesleki gelişimlerini öncelikli görmelerinden kaynaklanabilir. Türkiye’ye dönüş kararında siyasi-ekonomik koşulları öne çıkarma eğilimi ise Türkiye’nin son dönem ekonomik ve siyasi dalgalanmalarına ilişkin bilincin yüksek olmasının bir yansımasıdır. Bu çerçevede, ideal ülke tercihlerinin hem bireysel beklentiler hem de küresel ekonomik ve politik dinamiklerle şekillendiği söylenebilir.

4.1. Kısıtlılıklar

Bu araştırmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, katılımcılar yalnızca Avrupa Birliği ülkelerinde yaşayan üniversite mezunu göçmenlerle sınırlı olduğundan, elde edilen bulguların genelleştirilmesi daha geniş bir göçmen grubuna yönelik zorluklar yaratabilir. Ayrıca, katılımcıların yalnızca belirli meslek gruplarından seçilmiş olması, göçmenlerin farklı sektörlerdeki deneyimlerinin yeterince temsil edilmemesine neden olabilir. Araştırma, nitel bir metodoloji kullanarak derinlemesine veriler elde etmeyi amaçlamış olsa da örneklem büyüklüğünün sınırlı olması, bulguların istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde genellenmesini engellemiş olabilir. Diğer bir kısıtlama ise, katılımcıların kendileri tarafından sağlanan verilerin doğruluğu ve güvenilirliğiyle ilgilidir, çünkü öznel

görüşlere dayalı veriler, katılımcıların duygusal durumlarına veya mevcut yaşam koşullarına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle, araştırmanın bulguları, sadece katılımcıların bireysel deneyimlerine dayanmaktadır ve daha geniş bir evrende geçerliliğini test etmek için daha kapsamlı bir örneklem ve yöntem kullanımı gerekmektedir.

4.2. Öneriler

4.2.1. Araştırmacılara öneriler

Gelecekteki çalışmalarda, göç karar süreçlerinin çok boyutlu yapısını daha ayrıntılı kavrayabilmek için nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanılması önerilmektedir. Özellikle ekonomik ve mesleki motivasyonların göç kararındaki baskın rolü üzerine ayrıntılı ölçek geliştirme çalışmaları yapılmalı, bu motivasyonların kültürel farklılıklarla etkileşimi incelenmelidir. Ayrıca uyum sürecindeki kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı faktörlerin zaman içinde nasıl evrildiğini belirlemek amacıyla uzunlamasına tasarımlar benimsenmeli; farklı demografik gruplar (örneğin aile göçmenleri, öğrenci grupları) karşılaştırmalı olarak ele alınmalıdır. Kimlik dönüşümü ve kayıp tepkileri mekanizmalarına dair kuramsal modeller, bu çalışmanın bulgularıyla ilişkilendirerek geliştirilmeli, göçmenlerin psikososyal dayanıklılığını destekleyen kültürel ve toplumsal değişkenler daha sistematik biçimde test edilmelidir.

4.2.2. Uygulamacılara öneriler

Göçmenlerin uyum süreçlerindeki dil engeli, kültürel farklılıklar ve bürokratik zorlukları hafifletmek için yerel yönetimler ve sosyal hizmet birimleri, ücretsiz veya düşük maliyetli dil kursları ile oryantasyon programları sunmalıdır. İş dünyası ve

mesleki kuruluşlar, yeni gelen nitelikli göçmenlere mentorluk ve danışmanlık sağlayacak “işyerinde uyum destek” mekanizmaları kurmalı; sektörel tanıtım ve mesleki ağlara dahil olmalarını kolaylaştıracak iş birlikleri geliştirmelidir. Sosyal kent girişimleri aracılığıyla göçmenlerle yerel halk arasında kültürel paylaşım dayalı etkinlikler düzenlenmeli, göçmenlerin özlem duyduğu aile ve arkadaş bağlarını güçlendirebilecek sanal ve yüz yüze destek grupları teşvik edilmelidir. Ayrıca, mental sağlık uzmanları, göç sonrası sıkça gözlenen yalnızlık, kaygı ve kimlik bunalımı belirtilerine yönelik grup terapileri ve dayanıklılık atölyeleri planlayarak bu kırılgan dönemi desteklemelidir.

KAYNAKÇA

- Ahn, J. (2006). Risk factors for depressive symptoms among Korean elderly immigrants. *Dissertation Abstracts International: Section A. Humanities and Social Sciences*, 66, 3458. <https://doi.org/10.1007/s10823-006-9026-y>
- Akhtar, S. (1996). “Someday ...” and “if only ...” fantasies: Pathological optimism and inordinate nostalgia as related forms of idealization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 44(3), 723–753. <https://doi.org/10.1177/000306519604400304>
- Akdoğan, İ., ve Akoğlu, B. (2024). Yas yaşayan bireylerin, duygu düzenleme güçlüğü ile yas tepkileri arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolü. *Anasay*, (27), 19–35. <https://doi.org/10.33404/anasay.1409889>
- Alavez, J. (2022). Mapping intimate geographies of grief and loss. *Cartographica*, 57(4), 270–280. <https://doi.org/10.3138/cart-2021-0024>
- Alpkaya, G. (1995). “Kayıp”lar sorunu ve Türkiye. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03). https://doi.org/10.1501/SBFder_0000001842
- Ardendo-Dowd, P. M. (1981). Personal loss and grief as a result of immigration. *Personnel and Guidance Journal*, 59, 376–378.
- Ayalon, L., ve Green, V. (2012). Grief in the initial adjustment process to the continuing care retirement community. *Journal of Aging Studies*, 26(4), 394–400. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2012.05.001>
- Babis, D. (2021). Digital mourning on Facebook: The case of Filipino migrant worker live-in caregivers in Israel. *Media, Culture ve Society*, 43(3), 397–410. <https://doi.org/10.1177/0163443720957550>

- Bacon, E. (2016). Narrative and narrative strategies to explore trauma: “Up close from afar” – An African migrant’s story. *Australasian Review of African Studies*, 37(2), 129–146. <https://doi.org/10.22160/22035184/ARAS-2016-37-2/129-146>
- Banko, L. (2021). Grief, a wedding veil, and bureaucratic persecution: Becoming refugee-adjacent in the aftermath of tragedy, 1941–1946. *Immigrants ve Minorities*, 39(2–3), 155–185. <https://doi.org/10.1080/02619288.2021.1942852>
- Bartoli, C. P., Herrera-Gutiérrez, M. R., Mayor, X. M., ve Vázquez, M. K. V. (2023). Rocks in the Bag: Mourning and Stress in Young Unaccompanied Migrants. *Migraciones*, 57, Article 6. <https://doi.org/10.14422/mig.2023.006>
- Başığit, Ö., ve Şimşek Arslan, B. (2024). Ailede ölüm ve yas okuryazarlığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar / Current Approaches in Psychiatry*, 16(4), 644–657. <https://doi.org/10.18863/pgy.1384342>
- Berksun, E. (1995). Psikososyal ve medikal yönleriyle kayıp, yas, ölüm. *Kriz Dergisi*, 3(1), 68–69. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000126
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Breugelmans, S. M., Chasiotis, A., ve Sam, D. L. (2011). Acculturation. In *Cross-cultural psychology: Research and applications* (3rd ed., pp. 307–335). Cambridge University Press.
- Bhattacharjee, P., ve Tripathi, P. (2022). Penning the pain of partition: Refugee camp narratives in Indian comics. *Studies in Comics*, 12(2), 179–200. https://doi.org/10.1386/stic_00062_1
- 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>

- Bhugra, D., ve Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*, 4, 18–24.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223–229.
- Braun, V., ve Clarke, V. (2019). Psikolojide tematik analizin kullanımı. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi – Journal of Qualitative Research in Education*, 7(2), 873–898. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.7c.2s.17m>
- Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1, 185–216.
- Carlson, E. D. (2000). A case study in translation methodology using the health-promotion lifestyle profile II. *Public Health Nursing*, 17, 61–70.
- Casado, B. L. (2000). *The experience of grief and loss associated with immigration: An exploratory study of elderly Chinese immigrants* [Master's thesis, University of Houston]. Houston, TX.
- Casado, B. L., Hong, M., ve Harrington, D. (2010). Measuring migratory grief and loss associated with the experience of immigration. *Research on Social Work Practice*, 20(6), 611–620. <https://doi.org/10.1177/1049731509360840>
- Casado, B. L., ve Leung, P. (2001). Migratory grief and depression among elderly Chinese American immigrants. *Journal of Gerontological Social Work*, 36. https://doi.org/10.1300/J083v36n01_02
- Chang, Y. J., Yoon, E., ve Lee, H. N. (2024). Migratory grief and mental health in first-generation Korean American immigrants. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 30(3), 447–456. <https://doi.org/10.1037/cdp0000607>
- Crocker, R. M., Reineke, R. C., ve Tovar, M. E. R. (2021). Ambiguous loss and embodied grief related to Mexican migrant disappearances. *Medical*

Anthropology, 40(7), 598–611. <https://doi.org/10.1080/01459740.2020.18609>

62

Cupsa, I. (2018). Culture shock and identity. *Transcultural Analysis Journal*, 48, 181–191. <https://doi.org/10.1080/03621537.2018.1431467>

Çelik, S., ve Sayıl, İ. (2003). A new approach to the concept of pathological grief: Traumatic grief. *Kriz Dergisi*, 11(2). https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000193

Çolak, G. V., ve Hocaoglu, Ç. (2021). Kayıp ve yas: Bir gözden geçirme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 56–62. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.07>

1.07

Çubuk, B. (2020). COVID-19 ile gelen kayıp nesne, yas ve depresyon. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 90–99.

Dandy, J., Horwitz, P., Campbell, R., Drake, D., ve Leviston, Z. (2019). Leaving home: Place attachment and decisions to move in the face of environmental change. *Regional Environmental Change*, 19(2), 615–620. <https://doi.org/10.1007/s10113-019-01463-1>

Djelantik, A. A. A. M. J., de Heus, A., Kuiper, D., Kleber, R. J., Boelen, P. A., ve Smid, G. E. (2020). Post-migration stressors and their association with symptom reduction and non-completion during treatment for traumatic grief in refugees. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 407. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00407>

Dos Santos, J. G. (2021). The role of reading in the (re)construction of the identity of the migrant child: Example in Passaro que voa by Claudio Hochman. *Alabe-Revista de Investigacion Sobre Lectura y Escritura*, (23), Article 9. <https://doi.org/10.15645/Alabe2021.23.9>

- Edwards, R., ve Baker, S. E. (2012). *How many qualitative interviews is enough. Discussion Paper*. NCRM. (Unpublished).
- Ekoh, P. C., Iwuagwu, A. O., George, E. O., ve Walsh, C. A. (2023). Forced migration-induced diminished social networks and support, and its impact on the emotional wellbeing of older refugees in Western countries: A scoping review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 105, 104839. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104839>
- Emmenegger-Hindu, I. (1993). *The experience of culture loss, grieving/mourning, and acculturative stress associated with depressive symptomatology among adults in cultural transition* (Publication No. 2195) [Doctoral dissertation, University Name if known]. *Dissertation Abstracts International*, 54, 2195.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Fuentes-Balderrama, J., Natera, G., Callejas, F., Miguel-Esponda, G., Pinedo, M., ve Zayas, L. H. (2024). Crossing clinical borders: Anxiety and depression in US citizen children after parental deportation or coercive relocation. *Adversity and Resilience Science*, 5(4), 399–409. <https://doi.org/10.1007/s42844-024-00135-2>
- Furnham, A. (1984). Tourism and culture shock. *Annals of Tourism Research*, 11, 41–57. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(84\)90095-1](https://doi.org/10.1016/0160-7383(84)90095-1)
- Giralt, R. M. (2019). Bereavement from afar: Transnational grieving and the emotional geographies of migration. *Children's Geographies*, 17(5), 578–590. <https://doi.org/10.1080/14733285.2018.1447087>

- Güler, A. (2019). ABD'deki Türk göçmenlerde kültürleşme süreci. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (37), 1–13. <https://doi.org/10.30794/pausbed.543991>
- Hilberdink, C. E., Ghainder, K., Dubanchet, A., Hinton, D. J., Djelantik, A. A. A. M. J., Hall, B. J., ve Bui, E. (2023). Bereavement issues and prolonged grief disorder: A global perspective. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, e32. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.28>
- Howell, A. W. N. (1999). The poisoning of nostalgia: Commentary. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(2), 163–167. <https://doi.org/10.1023/A:1023085105475>
- Irizarry, C. (2008). Reclaiming stolen identities: Resilience and social justice in mid-life. *Social Work in Mental Health*, 7(1–3), 226–240. <https://doi.org/10.1080/15332980802072579>
- Jensen, L. A. (2003). Coming of age in a multicultural world: Globalization and adolescent cultural identity formation. *Applied Developmental Science*, 7, 189–196.
- Kahraman, S. (2023). The relationship between the grief processes of adult individuals and MMPI-2 profiles. *19 Mayıs Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(4), 268–280. <https://doi.org/10.52835/19maysbd.1390165>
- Kansu, İ., ve Matsani, S. R. (2024). Examination socio-cultural adaptation self-esteem levels immigrants Turkey in terms different variables. *Asya Studies*, 8(28), 51–66. <https://doi.org/10.31455/asya.1393145>
- Kara, Y., ve Kaya Tilbe, F. (2023). [EN] Economic positioning and integration of Afghan immigrants working in agriculture and livestock sector: The case of

- Thrace region. *MANAS Journal of Social Studies*, 12(4), 1413–1424.
<https://doi.org/10.33206/mjss.1342523>
- Kessler, M. (2023). I sing to keep from crying Psychoanalytical reflections on Tango Argentino – Music as a space for melancholy, dealing with loss and forming an identity in the context of migration. *Psyche – Zeitschrift für Psychoanalyse und ihre Anwendungen*, 77(5), 428–458. <https://doi.org/10.21706/ps-77-5-428>
- Koydemir, S., ve Schütz, A. (2014a). Almanya'daki Türk göçmenlerde yaşam doyumu: Kültürel kimlik ve benlik kurgularının rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42). <https://doi.org/10.17066/pdrd.49894>
- Leiler, A., Meurling, J., Rondung, E., Shahnavaz, S., Andersson, G., ve Bjärta, A. (2024). Unrecognized grief – Prevalence and comorbidity of prolonged grief among refugees in Sweden. *Journal of Migration and Health*, 10, 100274. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2024.100274>
- Lincoln, Y. S., ve Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Lobos, O. L. C., Vásquez, L. P. C., ve Aldea, E. Y. H. (2023). Placing survival above the ideal of motherhood: Experiences of migratory mourning of migrant mothers in Chile. *Salud Colectiva*, 19, Article e4649. <https://doi.org/10.18294/sc.2023.4649>
- Maremmani, I., Carbone, M. G., Tagliarini, C., Ricci, M., Lupi, A. M., Sarandrea, L., ... (2021). Can the migration process influence the clinical expression of heroin use disorder in migrants to Italy? *CNS Spectrums*, 26(1), 62–70. <https://doi.org/10.1017/S1092852919001846>

- McFerran, K., ve Hunt, M. (2008). Learning from experiences in action: Music in schools to promote healthy coping with grief and loss. *Educational Action Research*, 16(1), 43–54. <https://doi.org/10.1080/09650790701833097>
- McWilliams, N., & Kalem, E. (2013). *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç içinde kişilik Yapısını Anlamak*. İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Modderman, C., Threlkeld, G., ve McPherson, L. (2020). Transnational social workers' lived experience in statutory child protection. *European Journal of Social Work*, 23(4), 645–657. <https://doi.org/10.1080/13691457.2018.1517114>
- Murray, J. A. (2001). Loss as a universal concept: Review of the literature to identify common aspects of loss in diverse situations. *Journal of Loss and Trauma*, 6(3), 219–241. <https://doi.org/10.1080/108114401753201679>
- Najjarkakhaki, A., ve Ghane, S. (2023). The role of migration processes and cultural factors in the classification of personality disorders. *Transcultural Psychiatry*, 60(1), 99–113. <https://doi.org/10.1177/13634615211036408>
- Nesteruk, O. (2018). Immigrants coping with transnational deaths and bereavement: The influence of migratory loss and anticipatory grief. *Family Process*, 57(4), 1012–1028. <https://doi.org/10.1111/famp.12336>
- Nickerson, A., Liddell, B. J., Maccallum, F., Steel, Z., Silove, D., ve Bryant, R. A. (2014). Posttraumatic stress disorder and prolonged grief in refugees exposed to trauma and loss. *BMC Psychiatry*, 14, 106. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-106>
- Özmert, E. N. (2020). Immunization in refugee children. *Osmangazi Journal of Medicine*, (2020), 20–24. <https://doi.org/10.20515/otd.681568>

- Parkes, C. M. (1965). Bereavement and mental illness (Part 2): A classification of bereavement reactions. *British Journal of Medical Psychology*, 38, 13–26.
- Parkes, C. M. (2009). Traditional models and theories of grief. *Bereavement Care*, 17(2), 21–23. <https://doi.org/10.1080/02682629808657433>
- Parkes, C. M. (2014). Love and loss. In *The price of love: The selected works of Colin Murray Parkes* (1st ed.). Routledge.
- Parkes, C. M., ve Prigerson, H. G. (2010). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. Routledge.
- Pottinger, A. M. (2005). Children's experience of loss by parental migration in inner-city Jamaica. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(4), 485–496. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.75.4.485>
- Prudent, S. (1988). *The grief associated with immigration: An examination of Haitian immigrants' psychological adjustment to the United States* (Publication No. 4555–4556) [Doctoral dissertation]. *Dissertation Abstracts International*, 49, 4555–4556.
- Pulat, F., Akyüz, G., ve Akçakaya, Ü. (2019). Five days in the mourning garden: The story of Levlâ (mourning process of a borderline personality structure). *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 1–13.
- Pumariega, A. J. (1988). *The grief associated with immigration: An examination of Haitian immigrants' psychological adjustment to the United States* (Publication No. 4555–4556) [Doctoral dissertation]. *Dissertation Abstracts International*, 49, 4555–4556.

- Redfield, R., Linton, R., ve Herskovits, M. J. (1936). Memorandum for the study of acculturation. *American Anthropologist*, 38(1), 149–152. <https://doi.org/10.1525/aa.1936.38.1.02a00330>
- Renner, A., Schmidt, V., ve Kersting, A. (2024). Migratory grief: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1303847. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1303847>
- Riggs, D. W., Due, C., ve Taylor, N. (2017). ‘I want to bring him from the aeroplane to here’: The meaning of animals to children of refugee or migrant backgrounds resettled in Australia. *Children ve Society*, 31(3), 219–230. <https://doi.org/10.1111/chso.12196>
- Sandell, D. P. (2010). Where mourning takes them: Migrants, borders, and an alternative reality. *Ethos*, 38(2), 179–204. <https://doi.org/10.1111/j.1548-1352.2010.01135.x>
- Savaş, E. (2020). Kanser hasta yakınında normal yas süreci, çözümlenmeyen yas ve etkili yaklaşımlar ile onkologların tükenmişlik yönetimindeki baş etme yöntemleri. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(2), 120–125. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.20.02.17>
- Saygın, S., & Hasta, D. (2018). Göç, kültürleşme ve uyum. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(3), 312-333. <https://doi.org/10.18863/pgy.364115>
- Schreiber, S. (1995). Migration, traumatic bereavement and transcultural aspects of psychological healing – Loss and grief of a refugee woman from Begameder County in Ethiopia. *British Journal of Medical Psychology*, 68(2), 135–142. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1995.tb01820.x>

- Schwartz, S. J. (2005). A new identity for identity research: Recommendations for expanding and refocusing the identity literature. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 293–308.
- Seaton, C. (2020). One woman's experience of migratory grief: The 'Woggy Girl' crónicas in Spanish-language newspapers in Australia. *Journal of Language, Literature and Culture*, 67(2–3), 111–123. <https://doi.org/10.1080/20512856.2020.1849946>
- Selimbeyoğlu, E. (2022). Göç sürecine travma perspektifinden bir bakış. *Toplumsal Politika Dergisi / Turkish Journal of Social Policy*, 3(1), 1–11.
- Steil, R., Gutermann, J., Harrison, O., Starck, A., Schwartzkopff, L., Schouler-Ocak, M., ve ... (2019). Prevalence of prolonged grief disorder in a sample of female refugees. *BMC Psychiatry*, 19, 148. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2136-1>
- Taflan, G. (2023). Çocukların kayıp sürecinde rehberlik: Yas ve çocuk kitabı üzerine bir inceleme. *Çocuk ve Medeniyet*, 8(14), 300–303.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023). *Uluslararası Göç İstatistikleri, 2023*. Retrieved January <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Uluslararası-Goc-Istatistikleri-2023-53544> adresinden alındı.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023). *Yükseköğretim Beyin Göçü İstatistikleri 2021-2023*. from <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yuksekogretim-Beyin-Gocu-Istatistikleri-2021-2023-53839> adresinden alındı.
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Press.

- Volkan, V. D. (1999). Nostalgia as a linking phenomenon. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(2), 169–179. <https://doi.org/10.1023/A:1023037222314>
- Wolseth, J. (2008). Everyday violence and the persistence of grief: Wandering and loss among Honduran youths. *The Journal of Latin American and Caribbean Anthropology*, 13(2), 311–335. <https://doi.org/10.1111/j.1935-4940.2008.00040.x>
- Yıldız, A. (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 125–144.
- Zhou, Y., Jindal-Snape, D., Topping, K., ve Todman, J. (2008). Theoretical models of culture shock and adaptation in international students in higher education. *Studies in Higher Education*, 33(1), 63–75. <https://doi.org/10.1080/03075070701794833>

EKLER

EK A. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi öğretim üyesi Doç. Dr. Olga Selin Hünler Çıdam danışmanlığı altında Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Simge Çakmaklı tarafından yürütülen yüksek lisans tez araştırmasıdır. Araştırmanın amacı Avrupa'ya gönüllü olarak göç etmiş üniversite mezunlarının yaşadıkları kayıp ve yas deneyimlerini incelemektir.

Araştırma, tanıtıcı bilgilerin olduğu birinci kısım ve birebir görüşmenin yer aldığı ikinci kısım olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Öncelikle tarafınıza tanıtıcı bilgilerin yer aldığı demografik form iletilecektir. Birebir görüşme ise yaklaşık bir saat sürecek ve online olarak gerçekleşecektir. Görüşme, video kaydı ile araştırmada kullanılmak üzere kaydedilecektir.

Araştırma sürecinde kimliğinizi belirleyici unsurlar araştırmada yer almayacak ve bilgileriniz yalnızca araştırma grubu tarafından araştırma amacına uygun olarak değerlendirilecektir. Bu çalışma yoluyla elde edilen bilgiler bilimsel kongre ve dergilerde kullanılabilir.

Cevaplanan soruların içtenliği ve doğruluğu araştırmadan elde edilecek bulguların güvenilirliği ve geçerliliği bakımından önem taşımaktadır. Size yöneltilen soruların doğru veya yanlış tek bir yanıtı yoktur, sorular yaşadığınız deneyimi anlamaya yöneliktir. Bu sebeple yanıtların içten ve samimi olarak verilmesi önemlidir.

EK A. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu (Devam)

Araştırmaya katılımanızda kendi isteğiniz ve gönüllü olmanız esastır. Bu sebeple araştırmaya katılmayı istemediğiniz bir nokta olursa bu isteğinizi belirterek araştırmaya katılımanızı sonlandırabilirsiniz.

Bu araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve işbirliği için çok teşekkür ederiz. Bu araştırma kapsamında sorunuz olması durumunda benimle ____@acibadem.edu.tr adresi aracılığı ile iletişime geçebilirsiniz.



EK B. Araştırma Soruları

A. Göç Öncesi Süreç

1. Göç etmeye nasıl karar verdiğinizden bahseder misiniz? Ne zaman, ne şekilde karar verdiniz?
2. Göç etmeye karar verdiğiniz anı hatırlıyor musunuz? Anlatır mısınız?
3. Göç edeceğiniz ülkeye dair nasıl bilgi edindiniz? Diğer göçmenlerle iletişime geçtiniz mi? Hangi iletişim yollarını kullandınız?
4. Göç kararından itibaren gideceğiniz yere varıp yerleşene dek masraflarınızı, harcamalarınızı nasıl (hangi imkanlarla) karşıladınız?

B. Göç Süreci

1. X ülkesine gitmek üzere yola çıktığınız anı düşünün (mesela evden çıktığınız veya uçağa bindiğiniz an olsun bu). Aklınızdan neler geçiyordu? Neler hissediyordunuz?
2. Göç ettiğiniz ülkeye yerleşme ve işe başlama süreçleri sizin için nasıldı? Ne gibi zorluklar yaşadınız? Neler daha kolay oldu? Hem engellerden hem de desteklerden bahseder misiniz?
3. Türkiye’den X’e göç ederken sizi hayal kırıklığına uğratan şeyler oldu mu? Olduysa neler oldu ve bunlarla nasıl baş ettiniz?
4. Psikolojik olarak bu zaman zarfından nasıl etkilendiniz?

EK B. Araştırma Soruları (Devam)

C. Göç Sonrası Süreç

1. Bulunduğunuz ülkeye uyum sürecinizi neler zorlaştırdı, neler kolaylaştırdı?
2. Hiç düşünmeden cevap verecek olursanız Türkiye denince aklınıza ilk gelen şey nedir?
3. Türkiye’deki hayatınızı düşünerek neleri özleyorsunuz? Eksikliğini hissettiğiniz şeyler neler?
4. Şu an günlük hayatınızda daha çok kimlerle birlikte zaman geçiriyorsunuz?
5. Kimlerle zaman geçirmek isterdiniz?
6. Aktif olarak sosyal medya kullanıyor musunuz? Sosyal medya aracılığıyla en çok kimlerle iletişime geçiyorsunuz?
7. Sizce “ev” ne demek? Kendinizi nerede evinizde hissediyorsunuz?
8. Size bir senaryo okuyacağım. Çok yoğun geçen bir seyahat döneminin ardından dönüş yolunda uçak yere iniyor. Bir an önce gideceğiniz yere varıp soluklanmak, dinlenmek, şöyle bir kendinizi rahat hissetmek istiyorsunuz. Bu uçak nereye iniyor? Size bunu düşündüren şeyler nelerdir?
9. Türkiye’deyken kimliğinizi tanımlayan en önemli özellikler nelerdi?
10. Şu an kimliğinizi tanımlarken hangi özellikler ön plana çıkıyor? Göç ettikten sonra bu özelliklerin değiştiğini düşünüyor musunuz?
11. Burada geçirdiğiniz süre boyunca sizi psikolojik anlamda zorlayan deneyimler oldu mu? Nelerin bu zorluklara yol açtığını düşünüyorsunuz?
12. Türkiye’de özlediğiniz şeyler var mı? Varsa neleri özleyorsunuz?

EK B. Araştırma Soruları (Devam)

13. G ettikten sonra herhangi bir kayıp yaşadığınızı düşünüyor musunuz? Cevap evetse, neleri kaybettiniz? (rneğın; toplumsal statü, tanımladığınız kimlik özellikleri, sosyal ilişkiler.)
14. Bu kayıplarla nasıl başa çıkıyorsunuz?
15. Ge bağlı olarak Y'yi kaybetmek sizi nasıl etkiliyor? Nasıl hissediyorsunuz?
Aklınızdan neler geçiyor?

D. Geleceğe Yönelik Süreç

1. İdealinizde yaşamak istediğiniz ülkenin özellikleri neler? Bulunduğunuz ülkenin bu kriterleri karşıladığını düşünüyor musunuz?
2. Gelecekte nerede yaşamayı planlıyorsunuz? Böyle dşnmenizde en çok nelerin etkisi oluyor?
3. İleride ne olursa Türkiye'de yaşamaya devam edersiniz?

EK C. Etik Kurul Kararı



EK C. Etik Kurul Kararı (Devam)



