

Almanya’da Yaşayan Göçmen Türk Kadınlarının Odak Grup Görüşmesi ile Belirlenen Sorunlarına Yönelik Bir Grup Danışmanlığı Çalışması

Fatma Öz*, Elçin Akdeniz**

*Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı Başkanı

** Dr. Psikiyatri Hemşiresi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Sıhhiye/ANKARA

Tel: +903123051580, +903123054188

Faks: +903123127085

E-Adres: elcinakdeniz@hotmail.com

ÖZET

Amaç: Araştırma, Almanya’nın bir şehrinde yaşayan göçmen Türk kadınlarının sorunlarının belirlenmesi ve bu sorunlara yönelik gerçekleştirilen grup danışmanlığının değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Kalitatif yöntemin kullanıldığı bu araştırma, sorunların belirlenmesi ve grup danışmanlığı verilmesi olmak üzere 2 kısımdan oluşmuştur. Araştırmanın örneklemini Caritas adlı sosyal yardımlaşma merkezine başvurmuş olan 26 Türk kadını oluşturmuş, veri toplama yöntemi olarak odak grup görüşmesi kullanılmıştır. Değerlendirilme, döküm ve içerik analizi olarak 2 aşamada gerçekleştirilmiş ve sorunlar NANDA (North American Nursing Diagnosis Association) sınıflamasına göre belirlenmiştir. Sorunlara yönelik gerçekleştirilen grup danışmanlığında, bilişsel yeniden yapılandırma uygulamaları ve yardımcı teknik olarak psikodrama kullanılmıştır. Son bir odak grup görüşmesiyle danışmanlık değerlendirilmiştir.

Bulgular: Sorunlar bedensel, ruhsal ve sosyal sorunlar olarak gruplandırılmıştır. Bedensel sorunlar baş ve eklem ağrıları, gastrik şikâyetler, yorgunluk ve çarpıntıdan oluşmaktadır. Duygusal sorunlar yalnızlık, öfke ve depresif duygulanım, sosyal alandaki sorunlara bağımlılık, eğlence faaliyetlerinde değişim, sosyal izolasyon ve etkisiz toplumsal baş etmedir. Gerçekleştirilen grup danışmanlığının sorun alanlarında önemli farklılıklar meydana getirdiği tesbit edilmiştir.

Tartışma: Bilişsel yeniden yapılandırma uygulamalarının, duygusal alanda yalnızlık ve öfke sorunlarına olumlu etkileri bulunurken sosyal alanda ise bu etkiler etkisiz toplumsal baş etme sorununda gözlenmiştir. Yardımcı teknik olarak kullanılan psikodrama uygulamalarıysa bedensel ve duygusal sorunlara etki ederken bu sorunlardan olan baş ağrısı, gastrik şikâyetler, öfke ve depresif duygulanımda olumlu etkileri gözlenmiştir.

Kadınlar gibi risk gruplarına anadilde grup danışmanlığı hizmeti verilmesi ve bu danışmanlıkta kişilerin kendilerini psikososyal ve psikosomatik sorunlar dışında daha etkin ifade edebilmeleri için bilişsel yeniden yapılandırma ve psikodrama gibi uygulamalara yer verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Türkler, göçmen sağlığı, odak grup, grup danışmanlığı, bilişsel yeniden yapılandırma, psikodrama

ABSTRACT

A Group Counseling Study for the Via Focus Group Conversation Methodology Identified Problems of Turkish Immigrant Women Living in Germany

Objective: The study aims to determine the problems of the female Turkish immigrants, who live in a German city and to evaluate the group counseling, which was intended for the determined problems.

Methods: This study used qualitative methods consists of two stages as problems identification and group counseling. Sampling is made out of 26 Turkish women, who applied to a social solidarity centre called ‘Caritas’ and it is chosen focus group interviews as data collection methodology.

The data is evaluated in two stages as transcript data and content analysis. The problems have been determined by NANDA (North American Nursing Diagnosis Association) Classification. On the group counseling, cognitive restructuring model has been practiced to the identified problems and psychodrama was used as help technique. The evaluation of the study has made by the researcher at a evaluation focus group interview after the counseling sessions.

Findings: The results of this study are grouped as physical, emotional and social problems. The pain of the head and arthritis, gastric problems, fatigue and palpitation are composed of physical problems. Emotional problems are loneliness, anger and depressive symptoms; social problems are dependence, change in the entertainment interests, social isolation and ineffective community coping at the social problems area. It has been found that the group counseling has made some notable changes for the problem areas.

Discussion: The cognitive restructuring practices during the counseling have made a positive effect on loneliness and anger problems. In the social field, the same positive effects have been observed on ineffective community coping. No change has been observed on physical problems. The psychodrama techniques, which were used a help technique, have affected physical and emotional problems as headaches, gastric problems, anger and depressive symptoms and it has been observed positive effects on them.

It is recommended to provide group counseling services in mother tongue to the risk groups as women and in the group counseling should be preferred practices such as cognitive restructuring and psychodrama to express them more efficiently excluding psychosocial and psychosomatic problems.

Keywords: Turks, immigrants' health, focus group, group counseling, cognitive restructuring, psychodrama

GİRİŞ

Günümüzde hızla yaşanan sosyoekonomik değişimler bireylerin kendi ülke sınırlarına çıkarak göç etmesine yol açmaktadır. Göç genel olarak bireylerin sosyal etkileşim ağında ve kültürel yapısında birtakım değişim ve zorlanmaları da beraberinde getirmektedir. Bu değişim ve zorlanmalar kadınlar, çocuk ve gençler gibi risk gruplarında daha şiddetli yaşanabilmektedir (Ete 1998, Stegemann 2005).

Alman İstatistik Kurumu'nun (2005) verilerine göre Almanya'da yaklaşık 500 bin Türk kadını yaşamaktadır. Oldukça kapalı ve geleneksel değerlere göre şekillenmiş bir toplum içinde yaşayan bu kadınlar, sâhip olduğu geleneksel rolleri ile yeni toplumun kendisinden beklediği kimlik ve roller arasında çatışma yaşamaktadır. Bu çatışmaların süre ve sıklığı uzadıkça kadınlar üzerindeki olumsuz etkileri artmakta, gerek psikosomatik gerekse psikolojik açıdan sorunlar yaşayabilmektedirler (Wittig ve ark. 2004, Burchard 1998). Günay ve Haag (1998) çalışmalarında, Türk kadınlarının çözülmemiş bireysel ve toplumsal çatışmalarını nedeniyle depresyon ve anksiyete bozuklukları açısından risk taşıdıklarını belirtmişlerdir. Yine aynı çalışmada, göç süresi uzadıkça kadınlarda psikosomatik kaynaklı baş, ense ve omuz ağrıları, sindirim sistemi sorunları ve yorgunluğun görülme sıklığının arttığı belirtilmiştir. Ete (1998) ise çeşitli göçmen grupları ile gerçekleştirdiği çalışmasında, bir psikiyatri kliniğine

başvuran Türk göçmenlerin %80'inin bir tanı aldığını ve başvuruların %65'inin de kadınların oluşturduğunu belirtmiştir. Bu başvuru nedenlerinin ise depresyon, anksiyete ve psikosomatik şikâyetler olduğu, tedavide psikotrop ilaçların yanısıra bireysel ve grup terapilerinden de yararlanıldığı belirtilmiştir.

Literatürde, grup terapilerinde uygulama süreci boyunca umut aşılama, katkısız bilgi sağlama, evrensellik, taklitçi davranış, katarzis gibi bir takım terapötik etkenlerin bulunduğu belirtilmiştir (Naar 1993, Yalom 1992). Zarachuas'ın (2006) bildirdiğine göre Avusturya'da bir merkezde göçmenler ile gerçekleştirilen etkileşim gruplarında özellikle yukarıda söz edilen etkenler, grup üyelerinin psikosomatik yakınmalar, anksiyete, öfke ve ümitsizlik gibi sorunlarında önemli değişimler meydana getirmiştir. Aynı etnik sınıfa âit homojen gruplarla anadilde gerçekleştirilen bu çalışmalarda bilişsel yeniden yapılandırma stratejileri ve psikodrama kullanılmıştır.

Bilişsel yeniden yapılandırma stratejilerine göre anksiyete veya uyumsuz olan davranışın nedeni olayların kendisini değil, bireylerin bu olaylara ilişkin algılamaları olup bu davranışların çözümü ise ancak bireylerin düşünce ve inançlarına müdahale edilmesi ile mümkündür. Bu stratejilerden duygu ve düşünceleri izleme, kanıt sorgulama, yeniden düzenleme ve düşüncüyü durdurma gibi stratejiler bireylerin problemlerle baş etme becerilerini geliştirerek bireysel ve toplumsal olarak

uyum düzeylerini artırmaktadır (Beck 2001, Sungur 1997). Psikodrama ise gerek spontanlığı artıran ısınma egzersizleri gerekse de rol oynama (role playing), boş sandalye ve ayna olma gibi iç dünyaları somutlaştıran teknikleri aracılığıyla bireylerde katarzis ve taklitçi davranış yoluyla öğrenmeye olanak sağlamaktadır (Dökmen 2003, Naar 1993, Oğuzhanoglu 2005).

Almanya'daki göçmen Türk kadını çalışmalardan da anlaşılacağı üzere yaşadığı çatışmaların çözümlememesi ve destek faktörlerindeki kayıplar nedeniyle psikosomatik ve bunlara eşlik eden diğer ruhsal sorunlar açısından risk taşımaktadır. Araştırma bu bağlamda, Almanya'nın bir şehrinde yaşayan göçmen Türk kadınlarının varolan psikososyal sorunlarının belirlenmesi ve sorunlara yönelik gerçekleştirilmiş bilişsel yeniden yapılandırma ve psikodrama uygulamalarını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiş bir müdahale çalışmasıdır. Araştırmanın ilk amacı olan bedensel, duygusal ve sosyal sorunların tanımlanması ile göçmen kadınların bu bağlamda desteklenebilmesi için ilk ve temel adım atılacaktır. Belirlenecek olan sorunların çözümü için ise göçmen kadınların öncelikle kendi içsel ve dışsal güç kaynaklarını fark etmeleri gerekmektedir. Bu farkındalığı sağlamak ise araştırmanın ikinci amacı olup buna ulaşabilmek için araç olarak grup danışmanlığından faydalanılmıştır. Göçmen kadınlarla bilişsel yeniden yapılandırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilecek grup danışmanlıklarında, kadınların kendilerini alışlagelen psikosomatik yakınmalar dışında daha etkin olarak ifade edebilecekleri düşünülmektedir.

YÖNTEM

Kalitatif araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiş çalışmanın evrenini Düsseldorf ve Neuss şehirlerindeki Caritas adlı sosyal yardımlaşma merkezine herhangi bir hukukî veya kamusal sorun nedeniyle doğrudan veya dolaylı olarak başvurmuş olan Türk göçmen kadınlar oluşturmuştur. Caritas Almanya'nın ilk kurulduğu yıllardan beri faaliyet gösteren bir sosyal yardımlaşma kurumu olup, bu kurumda göçmenlerin sosyal yaşamları ve ülkeye uyum yapmalarına yönelik geniş alanda hizmetleri bulunmaktadır. Kurumda başvurulara yönelik istatistikî kayıt bulunamadığından örnekleme alınmış olan bireyler kurumda çalışan Türk sosyal danışmanlara son 1 yıl içinde gerçekleştirilmiş başvurular arasından araştırmaya uygunluk kriterlerine göre seçilmiştir. Almanya'ya Türkiye'den gelmiş olma en temel kriter olup kurum izni alındıktan sonra bireysel görüşmeler yapılarak çalışma konusunda bilgi verilmiş ve katılım için bireylerin onamla-

rı alınmıştır. Böylece çalışma, kriterlere uygun ve istekli 26 kişi ile gerçekleştirilmiştir.

Gereçler

Kalitatif yaklaşımın kullanıldığı araştırmanın ilk aşamasında, göçmen Türk kadınların sorunları odak grup görüşmesi yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan yapılandırılmış görüşme kılavuzu kullanılmıştır. Kılavuzun ön uygulaması Caritas kurumunun Düsseldorf şubesinde üç odak grup görüşmesi ile gerçekleştirilmiştir. Ön uygulamanın değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen uzman grup toplantısında odak gruplarda kullanılması uygun görülen kayıt cihazının görüşme sırasında istenen amaçlara ve spontanlığa ulaşmayı engellediğinden dolayı kullanılmamasına karar verilmiştir. Bunun yerine görüşmelerde bir gözlemcinin bulunarak yazılı kayıt tutması uygun görülmüştür.

Araştırmanın ikinci aşaması olan grup danışmanlığında ise araştırmacı tarafından odak grup görüşmeleri aracılığıyla belirlenmiş sorun alanlarına yönelik yarı yapılandırılmış üç ayrı form kullanılmıştır. Birinci formda bilişsel yeniden yapılandırma ve yardımcı teknik olarak kullanılan psikodrama uygulamalarının hedefleri, kullanılacak olan yöntemler ve konunun işlenişine ilişkin bilgiler yer almıştır. Formun hazırlık aşamasında konu alanındaki uzmanlardan formun içeriği, anlaşılabilirliği ve işlerliğine ilişkin öneriler alınmıştır. Danışmanlık oturumlarında ise otomatik düşünce ve inançların yer aldığı örnek cümle kartları ve duygu ve düşüncelerin kayıt edildiği günlük kayıt formları olmak üzere 2 ayrı form kullanılmıştır. Günlük kayıt formları olayın tanımlanması, ilişkili duygu, duyguya neden olan otomatik düşünceler ve neden olan inançları ortaya koyan 4 sütundan oluşmuştur. Bu formlar, üyelerce araştırmacıların açıklamalarıyla doldurulmuş ve danışmanlık esnasında birlikte değerlendirilmiştir.

Grup danışmanlığı oturumlarının tamamlanmasının ardından değerlendirme amaçlı bir odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Bu odak grup görüşmesinde verilmiş olan danışmanlığın var olan sorunlara etkilerini ve yaşamlarında uygulanabilirliğini belirlemeye yönelik açık uçlu soruların yer aldığı bir görüşme formu kullanılmıştır.

Uygulama

Veri toplamak amacıyla gerçekleştirilen odak grup görüşmeleri, her biri 8 ilâ 10 kişi arasında değişen 3 ayrı kadın grubuna uygulanmış ve her bir gruba üçer gö-

rüşme gerçekleştirilmiştir. Her bir oturumdaki görüşme süresi ise 90 ilâ 120 dakika arasında değişmiştir. Verilerin değerlendirilmesinden sonra ise araştırmanın ikinci aşaması olan grup danışmanlığına geçilmiştir.

Grup danışmanlığı, 2006 yılı Şubat-Haziran ayları arasında gerçekleştirilmiştir. Her bir gruba haftada bir gün olmak üzere dörder oturum gerçekleştirilmiş ve her oturum 120 dakika sürmüştür. Danışmanlıkta, bireylere odak grup görüşmesinde ortaya çıkan sorunlarına yönelik farkındalık kazandırma, sorunların altında yatan bilişsel boyutu ve otomatik düşünceleri tanımlama ve bu düşünceleri durdurabilme, sorunları farklı bakış açısı ile ele alma ve sorunun çözümüne yönelik seçenekler sunmayı öğrenmelerine yardımcı olmak amaçlanmıştır. Bu amaçlara uygun olarak oturum içerikleri yapılandırılmıştır. Bu yapılandırmada bir önceki çalışmada belirlenen bedensel, duygusal ve sosyal sorunlara yönelik bilişsel yeniden yapılandırma uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Bu uygulamalar duygu-düşünceleri izleme, kanıt ve seçenekleri sorgulama, yeniden düzenleme ve düşünceyi durdurma yöntemleridir. Uygulamada, her bir oturumda grup üyelerine önceden dağıtılan formlardan yararlanılmıştır. Bu formlar aracılığıyla üyeler araştırmacıların rehberliğinde otomatik düşünceleri yansıtan ifâdelerin yer aldığı cümle kartlarını doldurmuşlar ve işlevsel olmayan duygu ve düşünceleri belirleyebilmek için günlük kayıt formlarını uygulamışlardır.

Her bir grup oturumuna spontanlığı sağlamak ve direnci kırabilmek için psikodrama uygulamalarında yer alan ısınma egzersizleri ile başlanmıştır. Isınma egzersizlerinin yanı sıra oturumlarda boş sandalye, rol değiştirme ve ayna olma teknikleri kullanılmıştır. Bu teknikler, sorunların tanımlanmasında, neden olan faktörlerin ve muhtemel çözümlerinin somutlaştırılmasında kullanılmıştır. Danışmanlığın etkisini değerlendirmek amacıyla en son oturumdan 15 gün sonra ve her gruba ayrı olarak, bir odak grup görüşmesi daha gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmede danışmanlık esnasındaki uygulamaların sorunlara etkisini ve uygulanabilirliğini değerlendiren bir görüşme formu kullanılmıştır.

Değerlendirme

Odak grup görüşmeleri aracılığıyla toplanmış verilerin dökümü (kütük geliştirme) ve içerik analizi araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir. Her bir oturum sonucunda elde edilmiş verilerin yazılı dökümü her bir üyeye oturum durumuna göre bir numara verilerek her üyenin görüşmeye sözlü katılımı yazılı hale getirilmiştir. Dökümü gerçekleştirilen verilerin yorumlanması için niteliksel araştırma yöntemlerinde kullanılan

Tablo 1. Göçmen Türk kadınlarının tanıtıcı özellikleri

	Sayı (26)	Yüzde (%)
Yaş		
20-29	2	7.7
30-39	12	46.2
40-49	9	34.6
50-59	3	11.5
Eğitim		
İlkokul	13	50.0
Ortaokul	-	-
Lise	10	38.5
Üniversite	3	11.5
Medenî Hâl		
Evli	19	73.1
Dul	7	26.9
Göç Süresi		
10 yıldan az	7	26.9
10-19	9	34.7
20-29	7	26.9
30-39	3	11.5
Algılanan Lisan Yeterliliği		
Çok iyi	2	7.7
Yeterli	8	30.8
Yetersiz	14	53.8
Çok kötü	2	7.7
Göç Öncesi ve Sonrası Algılanan Sağlık Durumu		
Göç öncesi daha sağlıklı	21	80.8
Göç sonrası daha sağlıklı	-	-
Bir değişim yok	4	15.4
Hatırlamıyor	1	3.8
Sağlık Sorunlarının Algılanan Nedenleri		
Yabancı bir ülkede bulunma	6	23.1
Günlük yaşam olayları	2	7.7
Her ikisi birden	18	69.2
Toplam	26	100.0

içerik analizinden yararlanılmıştır. İçerik analizi verilerin kodlanması, ilgili temaların bulunması, bulunan kod ve temaların organize edilmesi ve yorumlanması olarak 4 aşamada gerçekleştirilmiştir. İçerik analizinin güvenilirliğini sağlamak amacıyla kütük değerlendirme formları bir başka uzman tarafından değerlendirilmiş, analiz benzerlik veya farklılıklar bakımından karşılaştırılmıştır. Literatür bilgilerinde belirtildiği üzere %70'in altında kalan güvenilirlik düzeyinde içerik analizi araştırmacılar tarafından tekrar gerçekleştirilmiştir. İçerik analizi ile elde edilen bulgular, ilgili temalara yâni sorun alanlarına göre üyelerin sözlü ifâdeleri şeklinde sunul-

Tablo 2. Göçmen Türk kadınlarında bedensel, duygusal ve sosyal sorunlarının görülme sıklığı

BEDENSEL SORUNLAR	Var		Yok		Toplam	
	n	%	n	%	N	%
Baş ağrısı	16	61.5	10	38.5	26	100
Mide sorunları	10	38.5	16	61.5	26	100
Yorgunluk	7	26.9	19	73.1	26	100
Eklem ağrısı	6	23.0	20	77.0	26	100
Çarpıntı	2	7.6	24	92.4	26	100
RUHSAL SORUNLAR						
Yalnızlık	23	88.4	3	11.6	26	100
Öfke	15	57.6	11	42.4	26	100
Depresif Duygulanım	14	53.8	12	46.2	26	100
SOSYAL SORUNLAR						
Bağımlılık	12	46.1	14	53.9	26	100
Eğlence Faaliyetlerinde Değişim	12	46.1	14	53.9	26	100
Etkisiz Toplumsal Baş etme	11	42.3	15	57.7	26	100
Sosyal İzolasyon	5	19.2	21	80.8	26	100

muştur. Üyelerin tanıtıcı özellikleri ve sorunların görülme sıklığını belirlemek amacıyla ise yüzdelik kullanılmıştır. Sorun alanlarının belirlenmesinde Kuzey Amerikan Hemşireler Birliği Tanı Sınıflama Sistemi (North American Nursing Diagnosis) olan NANDA kullanılmıştır (Carpenito 1990).

Grup danışmanlığını değerlendirme amacıyla gerçekleştirilmiş odak grup görüşmesinden sonra da veriler içerik analizi ile değerlendirilmiş olup buradan elde edilen kalitatif verilerde var olan sorunların görülme sıklığı danışmanlık öncesi ve sonrası olarak karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmada örneklem büyüklüğünün sınırlılığı ve verilerin nitelişelliği nedeniyle herhangi bir istatistiksel analiz yapılmamış, yüzdelik kullanılmıştır. İçerik analizi esnasında ilgili tema ve kodlar hangi soruna hangi uygulamanın etkili olduğu şeklinde belirlenmiş ve bulgular tartışılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan kadınların tanıtıcı özellikleri incelendiğinde kadınların %46.2'sinin 20 ilâ 24 yaşları arasında, %73.1'inin evli ve yarısının ilköğretim mezunu olduğu ve %34.7'sinin de 10 ilâ 19 yıl arası Almanya'da yaşadığı görülmektedir (Tablo1).

Kadınların belirlenen sorun alanları bedensel, ruh-

sal ve sosyal sorunlar olarak 3 grupta toplanmıştır. Bulgularda yer alan bedensel sorunlar, bireylerin ifade ettikleri ancak bununla ilgili herhangi bir tıbbi tanının olmadığı yakınmalardır. Kadınların görüşmelerinde ifade ettikleri eklem ve baş ağrıları, yorgunluk, çarpıntı ve gastrik yakınmalar gibi sorunlar arasında baş ağrısı kadınların yarısından fazlasında (%61.5) görülmektedir (Tablo 2).

Bulgularda kadınlarının duygusal sorunları yalnızlık, öfke ve depresif duyulanım olarak belirlenirken, sosyal sorunları ise bağımlılık, eğlence faaliyetlerinde değişim, sosyal izolasyon ve etkisiz toplumsal baş etme olduğu görülmektedir.

Grup danışmanlığından sonra yukarıda adı geçen sorunların görülme sıklığı danışmanlık öncesi ve sonrası olarak Tablo 3'te ele alınmıştır. Tabloda görüldüğü üzere, her üç alanın tümündeki sorunlarda danışmanlık sonrası bir değişim gözlenmiştir. Danışmanlık sonrası tüm duygusal sorunlarda görülme sıklığı azalırken, sosyal sorunlardan yalnızca etkisiz toplumsal baş etmede azalma görülmüştür. Bedensel sorunlarda ise baş ağrısı ve gastrik sorunlarda bir azalma bulunmuştur. Bilişsel yeniden yapılandırma ile danışmanlık uygulamalarının bu üç sorun alanı içerisinde en fazla duygusal ve sosyal sorunlarda olumlu değişimler meydana getirdiği görülmektedir.

Bedensel sorunlardan baş ağrısının görülme sıklığı danışmanlık sonrası %61.5'ten %23'e düşerken gastrik sorunların görülme sıklığı ise %38.5'ten %26.9'a düşmüştür. Gerçekleştirilmiş olan odak grup görüşmelerinde bu iki sorunun özellikle psikodrama uygulamalarından etkilendiği belirlenmiştir. Üyelerin ifadelerinde öfke ve depresif duyulanımın görülme sıklıkları açısından danışmanlık sonrası önemli bir azalma gözlenmiştir. Bu azalmanın hem bilişsel yeniden yapılandırma hem de psikodrama uygulamalarının etkisinden kaynaklanarak gerçekleştiği gözlenmiştir. Diğer bir duygusal sorun olan yalnızlığın görülme sıklığındaki azalmaya ilişkin ifadelerde ise yalnız bilişsel yeniden yapılandırma uygulamalarının etkisi olduğu bulunmuştur. Sosyal sorunlardan etkisiz toplumsal baş etme sorununun görülme sıklığı danışmanlık sonrası %42.3'ten %19.2'ye düşerken bu sorunun yalnızca bilişsel yeniden yapılandırma uygulamalarından etkilendiği gözlenmiştir.

TARTIŞMA

Bulgularda görüldüğü üzere baş ağrısı, gastrik sorunlar ve yorgunluk gibi semptomlar herhangi bir tıbbi tanı olmaksızın üyelerin rahatsızlıklarını ifade ettikleri sorunlardır ve literatürde bu tür sorunlar psikoso-

Tablo 3. Grup danışmanlığı öncesi ve sonrası göçmen Türk kadınlarının sorunlarının görülme sıklığı

BEDENSEL SORUNLAR	Danışmanlık Öncesi				Danışmanlık Sonrası				Toplam	
	Var n	%	Yok n	%	Var n	%	Yok n	%	N 26	% 100
Baş ağrısı	16	61.5	10	38.5	6	23.0	20	77.0	26	100
Mide sorunları	10	38.5	16	61.5	7	26.9	19	73.1	26	100
Yorgunluk	7	26.9	19	73.1	7	26.9	19	73.1	26	100
Eklemler ağrısı	6	23.0	20	77.0	6	23.0	20	77.0	26	100
Çarpıntı	2	7.6	24	92.4	2	7.6	24	92.4	26	100
DUYGUSAL SORUNLAR	Var		Yok		Var		Yok		Toplam	
Yalnızlık	23	88.4	3	11.6	12	46.2	14	53.8	26	100
Öfke	15	57.6	11	42.4	9	34.6	17	65.4	26	100
Depresif duygulanım	14	53.8	12	46.2	8	37.6	18	62.4	26	100
SOSYAL SORUNLAR	Var		Yok		Var		Yok		Toplam	
Bağımlılık	12	46.1	14	53.9	12	46.1	14	53.9	26	100
Eğlence Faaliyetlerinde Değişim	12	46.1	14	53.9	12	46.1	14	53.9	26	100
Etkisiz Toplumsal Baş etme	11	42.3	15	57.7	5	19.2	21	80.8	26	100
Sosyal İzolasyon	5	19.2	21	80.8	5	19.2	21	80.8	26	100

matik semptomlar olarak değerlendirilebilmektedir (Pfeifer 1994, Sluzki 1998, Wittig ve ark. 2004). Burckhard da (1998) özellikle depresyon, yalnızlık, ayrılma ve kayıplarda immün sistemin işlevlerinde bir bozulmanın varlığından ve bunun da bedensel şikâyetleri tetiklediğinden bahsetmektedir. Araştırma kapsamına alınmış kadınların çoğunluğunun (%34.7) 10 ilâ 19 yıl arası Almanya'da bulunduğu göz önüne alındığında bedensel yakınmalar ile ülkede kalış süresi arasındaki bir ilişkinin varlığından söz edilebilir (Tablo 1). Slutzki (1998) yaptığı retrospektif çalışmasında, göç eyleminden 12 yıl sonra bireylerde psikosomatik şikâyetlerin baş gösterdiğini ve bunun kronik duygusal yüklenme ve yetersiz destek sistemi nedeniyle geliştiğini belirtmektedir. Nitekim Almanya'da yaşayan Türk kadınlarının bedensel yakınmalarında söz edilen bu faktörlerin etkisi olduğu düşünülmektedir.

Depresif duygulanım, yalnızlık ve öfke kadınların görüşmelerde en sık ifade ettikleri duygusal alana ilişkin sorunlardır. Araştırmada aktivitelerden keyif alamama, enerji azlığı ve uyku problemleri, acı çekme gibi semptomlarla karakterize olan depresif duygulanım ile ilgili bulgular, Riecken'in (2001) Osnabrück Psikiyatri Kliniği'nde gerçekleştirdiği çalışması ile benzerlikler göstermektedir. Çalışmada, Türk kadınla-

rının Almanlar'a nazaran daha fazla depresif belirti gösterdikleri ve ülkeden ayrılış süresi ne kadar uzun ise belirtilerin görülme sıklığının daha fazla olduğu belirtilmiştir.

Araştırmada, kadınların sıklıkla ifade ettikleri sosyal sorunlardan olan eğlence faaliyetlerinde yetersizlik ve etkisiz toplumsal baş etme sorunlarıdır. Eğlence faaliyetlerinde değişim, görüşmelerde aktivitelerden keyif alamama, boş zamanı istedik bir biçimde değerlendirmeme olarak tanımlanırken, ifâdelerde lisan problemlerinin ve etkisiz toplumsal baş etmenin bu sorun ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bulgularda etkisiz toplumsal baş etme sorununa ilişkin ifâdeler uyum sorunları, değerlerle çatışma, toplumsal gereksinimleri karşılamada yetersiz kalma durumlarını yansıtmaktadır. Etkisiz toplumsal baş etme sorunu NANDA sınıflama sistemine göre ayrımcılık ve kültürel uyumsuzluk durumlarını kapsamaktadır (Carpenito 1990). Stegemann'ın (2005) belirttiğine göre Almanya'da yaşayan Türkler'in dil ve din birlikteliği algılamaları ile bazı ahlâkî değer yargılarının yeni kültüre uyumda büyük bir engel teşkil etmektedir. Türkler yaşadıkları gettolarında daha yoğun ulusal birliktelikler ile toplumun kendilerine göre uygunsuz olan değer yargıları ile baş ettiklerini düşünmektedirler. Bunun temelinde

de bir gruba âit olma gereksiniminin yattığını vurgulayan yazara göre toplumda ayrımcılık ve yabancı düşmanlığına dâir algılamalar Türkler'in kendilerini yeni toplumdan izole etmelerine yol açmaktadır.

Bulgularda görüldüğü üzere, Almanya'da yaşayan göçmen Türk kadınlarına verilmiş olan grup danışmanlığının kadınların önceden belirlenmiş olan sorun alanlarına olumlu etkileri olmuştur. Özellikle depresif duygulanım, öfke ve etkisiz toplumsal baş etme sorunlarında bu bağlamda gerçekleşen olumlu değişimler grup danışmanlığında kullanılan bilişsel yeniden yapılandırma stratejileri ile gerçekleşmiştir. Literatürde, bilişsel yeniden yapılandırma uygulamalarının hedefinin gerçek dışı inanç, düşünce, duygu ve olumsuz kendilik algısının değiştirilmesi olduğu belirtilirken değişimlerin bireylerin içgörü kazanması ile gerçekleşeceği açıklanmaktadır (Beck 2001, Demiralp ve Oflaz 2007, Stuart 2001). Bu bağlamda danışmanlıklarda da duygu ve düşünceleri izleme, kanıt sorgulama, yeniden düzenleme ve düşünceyi durdurma stratejileri izlenmiştir. Duygu ve düşünceleri izleme stratejisinde hedef işlevsel olmayan düşüncelere neden olan durumların tanımlanması olup bu stratejinin sıklıkla kullanıldığı sorun etkisiz toplumsal baş etme olmuştur. Nitekim Tablo 1'de görüldüğü üzere kadınlar sağlık sorunlarının nedenlerini çoğunlukla yabancı bir ülkede bulunma ve günlük yaşam olaylarının zorluğuna bağlama gibi işlevsel olmayan düşüncelere bağlamışlardır (%69.2). Ayrımcılık ve kültürel uyumsuzluğa âit algılamalardan oluşan etkisiz toplumsal baş etme sorununda da üyeler genelleme, kutuplaşmış düşünce, zihin okuma ve kontrol yanılgısı gibi bilişsel çarpıtmaları yaşamlarında sıklıkla kullandıklarını fark ederek, içinde yaşadıkları toplumu yabancı ve güven duyulmayan bir ortam olarak algıladıklarını belirtmişlerdir. Bu içgörü gelişiminden sonra üyelere, diğer bir strateji olan "kanıt sorgulama" esnasında bu inançlarını desteklemede kullandıkları kanıtlar sorulmuştur. Üyelerin sunduğu kanıtlarda, kendi yaşantılarından ziyâde başkalarından edindikleri ve yabancı ülkede göçmenlerin yaşadıkları dışlanma ile ayrımcılığa ilişkin olaylar görülmüştür. Bu aktarımlar sırasında üyeler başkalarının yaşantılarını kendi yaşantılarıymış gibi içselleştirdiklerini fark etmişlerdir. Bu içselleştirmeler ile de sağlık sorunları dâhil olmak üzere kendi yaşamlarındaki her türlü zorluk ve problemi içinde bulundukları yabancı ülke ve insanına bağladıklarını, aslında sorunların onlarda değil, kendi algılamalarında olduğunu belirtmişlerdir. Stuart da (2001) günlük yaşamda bireylerin kişilerarası problemlerinin en büyük nedeninin bilişsel çarpıtmaların oluşturduğunu, çar-

pıtmalar azaldığında ise bireylerin kişilerarası ilişkilerinin düzeldiğini ve bunu da günlük yaşama olumlu olarak aktardıklarını belirtmiştir. Wössmer ve Sleptsova da (2005) bilişsel-davranışçı terapi tekniklerini kullandıkları çalışmalarında, göçmenlerin içinde yaşadıkları toplumsal çevreyi tehdit edici algılamalarına otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmaların neden olduğunu, bu işlevsel olmayan düşüncelere müdahale edildiğinde ise gerek bireysel gerekse de sosyal olarak uyum sorunlarının büyük oranda azaldıklarını vurgulamışlardır.

Araştırmada yardımcı teknik olarak kullanılan psikodrama uygulamalarının ise öfke, depresif duygulanım ile baş ağrısı ve mide sorunları açısından etkili olduğu bulunmuştur. Bu durum, grup oturumlarının başında uygulanmış olan ısınma egzersizlerin etkisinden kaynaklanabilmektedir. Psikodrama uygulamalarında spontanlığı sağlamaya yönelik olan bu egzersizlerde grup üyelerinin yoğun bir katarzis yaşadıkları gözlenmiştir. Grup oturumlarında "sevilen obje", "ormanda gezinti", "ânu anlatma" gibi ısınma egzersizlerinden yararlanılmıştır (Dökmen 2003, Fehr 2000, Naar 1993). Katarzisin en yoğun yaşandığı oturum, ormanda gezinti ile çocukluğa dönüşün gerçekleştiği oturum olmuştur. Bu oturumda üyeler hayallerinde canlandırdıkları çocukluklarıyla grupta sesli bir konuşma gerçekleştirmişler ve bu konuşmada geçmiş hayâlleri ile şimdiki durumlarını karşılaştırmışlardır. Bu karşılaştırma ile tüm üyelere duygusal bir boşalım olmuştur. Bu durum, hem yapılan bu egzersizin doğasından kaynaklanmış hem de grup bağlılığının artmasıyla üyelerin kendilerini gruba açmalarından ileri gelmiştir. Yaşanmış olan yoğun katarzis, üyelerin kendilerini oturum sonunda rahatladıklarını ifade etmeleri ve bu rahatlığın bir sonraki oturuma kadar devam ettiğini bildirmeleri ile somutlaşmıştır. Aynı zamanda üyeler haftayı baş ağrısı, gastrik sorunlar şeklinde görülen psikosomatik yakınmalar açısından daha rahat geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Literatürde de grup yaşantısında ortaya çıkan yoğun katarzisin duygusal gerilimin boşaltılmasıyla fiziksel bir rahatlığı da beraberinde getirdiği ve dolayısıyla somatik semptomlara olumlu etkilerinin olduğu belirtilmiştir (Çakar 2002, Dökmen 2003, Fehr 2000, Schouler ve Ocak 2005).

SONUÇ

Sonuç olarak Almanya'da yaşayan Türk kadınlarının yukarıda özetlenen sorun alanları göz önüne alındığında, 10 yıldan daha uzun süre ülkede bulunan kadınların depresif duygulanım ve psikosomatik kaynaklı bedensel sorunlar açısından risk taşıdığı öncelikle dikkate alınmalıdır. Herhangi bir sağlık kurumuna

bedensel şikâyetler ile olan başvurularda, fizyolojik değerlendirmenin yanı sıra yapılacak olan psikososyal değerlendirmenin bu bağlamda yararlı olacağı düşünülmektedir. Grup danışmalığının araştırmada yer alan kadınların var olan sorunlarına etkisi göz önüne alındığında ise, anadilde ve kültürel etkenler dikkate alınarak gerçekleştirilmiş uygulamalarda kadınların kendilerini doğru bir şekilde ifade ettikleri ve anlaşılmış hissettikleri görülmüştür. Bu nedenle, bu hedeflere ulaşabilmek için etnik sınıf, dil, cinsiyet ve sorun alanlarına göre homojen gruplar oluşturularak danışmanlığın verilmesi desteklenmelidir. Bu çalışmadaki modellerle yapılandırılmış danışmanlık programlarının yaygınlaştırılması sonucunda kazanılacak sosyal becerilerin ise bireylerin içinde yaşadıkları yabancı toplumda daha güçlü, uyumlu ve dolayısıyla ruhsal sağlığı yerinde olarak toplumsal yaşantılarını sürdürebilecekleri düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Beck JS (2001) Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi. Hisli Şahin N, Balkaya F, İlden Koçkar A, tercüme edenler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bundesverwaltungsamt Jahresstatistik 2005 (2006) Aussiedler. Hamburg: Rowolth Verlag, 294-312.
- Burchard GD (1998) Erkrankungen bei Immigranten: Diagnostik und Therapie. Stuttgart: Gustav Fischer Verlag.
- Carpenito JL (1990) Hemşirelik Tanıları El Kitabı. Erdemir F, tercüme edenler. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Çakar A (2002) Psychogenic Pain: A Descriptive Study About Chronic Pain. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü.
- Demiralp M, Oflaz F (2007) Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anatolian J Psychiatry*; 8: 132-139.
- Dökmen Ü (2003) Sosyometri ve Psikodrama. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ete E (1998) Ethnomedizinische Aspekte der Interaktion mit türkischen Patienten. *Hamburger Arzte Blatt*; 4 (93): 119-123.
- Fehr SS (2000) Grup Terapisine Giriş. Zengin F, tercüme eden. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Günay E, Haag A (1998) Gesundheitsprobleme türkischer Faruen aus psychosomatischer Sicht. *Hamburger Arzte Blatt*; 4: 93-115.
- Naar R (1993) Grup Psikoterapisine İlk Adım. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Oğuzhanoglu KN, Özdel O (2005) Yaşlılık, huzurevi ve yaşam yolculukları: bir psikodrama grup çalışması. [Article in Turkish]. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 16(2):124-32.
- Pfeifer WM (1994) Transkulturelle Psychiatrie: Ergebnisse und Probleme. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Riecken A (2001) Psychiatrische Erkrankungen im Migration- und Integrationsprozess. Marschalck P, Wiedl KH, editors. *Aussiedler in Niedersächsischen Krankenhaus*. Osnabrück, Universität Verlag.
- Schouler-Ocak M (2005) Traumazentrierten Psychotherapie bei Migranten: Bedeutung kulturspezifischer Einflussfaktoren. *Turkish German Gynecologic Association*; 6: 17- 22.
- Sluzki CE (1998). Psychologische Phasen der Migration und ihre Auswirkungen. Hegemann T, editor. *Transkulturelle Psychiatrie*. Bonn, Psychiatrie Verlag.
- Stegemann A (2005) Zielgruppenorientierte Gesundheitsförderung von Migranten-Optimierung über Interkulturelle Teamarbeit. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Osnabrück: Osnabrück Üniversitesi Sosyoloji Bölümü.
- Stuart GW (2001) Cognitive behavioral therapy. GW Stuart, MT Larasa, editors. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Philadelphia: Mosby, 658-673.
- Sungur M (1997) Bilişsel Davranışçı Terapilerin Gelişim Öyküsü. Güngör A, editör. *Psikoterapiler El Kitabı*. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları. İzmir: EÜ Basımevi, 50-56.
- Wittig U, Merbach M, Siefen RG, Brähler E (2004) Beschwerden und Inanspruchnahme des Gesundheitswesens von Spätaussiedlern bei Einreise nach Deutschland. *Gesundheitswesens*; 66: 85-92.
- Wössmer B, Sleptsova M (2005) Kognitive Verhaltenstherapie bei türkischsprachigen Patienten mit chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates. *Schweizer Medizinische Forum*; 5: 826-831.
- Yalom I (1992) Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği. Tangör A, Karaçam Ö, tercüme edenler. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Zarouchas I (2006) Die Erfassung der psychiatrischen Versorgung von Patienten mit Migrationshintergrund im Raum Bochum. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Bochum-Almanya: Ruhr Üniversitesi Sosyoloji Bölümü..