



Türkiye Göç Araştırmaları Merkezi
(TÜGAM)

Kavram Analizi:

Tersine Kültür Şoku

(Reverse Culture Shock)

Dilay Sular

2025/13

www.gocvakfi.org | info@gocvakfi.org



TERSİNE KÜLTÜR ŞOKU (REVERSE CULTURE SHOCK)

(2025/13)

YAZAR:

Dilay Sular (Araştırma Asistanı)

TÜRKİYE GÖÇ ARAŞTIRMALARI MERKEZİ (TÜGAM)

GRAFİK TASARIM:

Ruha Medya A.Ş.

E ISBN:

978-625-5830-02-9

Göç Araştırmaları Vakfı

Hacettepe Mahallesi Fener Sokak No: 5

06230 Altındağ/Ankara, Türkiye

Tel.: (0312) 473 76 11

Fax: (0312) 473 79 14

Kitapçığın tüm yayın hakları Göç Araştırmaları Vakfına aittir.

Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak

sınırlı alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın

hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz.

Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.



İçindekiler

Giriş	2
Kavramsal Çerçeve	3
Teorik Çerçeve	4
Göç Bağlamında “Tersine Kültür Şoku”	6
Sonuç	8
Kaynakça	9

Giriş

Göçmenlerin yurtdışında geçirdikleri uzun bir sürenin ardından kendi ülkelerine döndüklerinde karşılaştıkları psikolojik ve duygusal zorluklar “Tersine Kültür Şoku” (Reverse Culture Shock) olarak adlandırılır. Bu fenomen yaygın bir deneyim olmasına rağmen kültürler arası geçiş süreçlerinin nispeten az hesaba katılan bir yönü olmaya devam etmekte ve genellikle yabancı bir ülkeye varışta yaşanan ilk kültür şokunun gölgesinde kalmaktadır. Bu kavram analizi, özellikle göç deneyimleri bağlamında tersine kültür şokunun tanımlarını, teorik çerçevesini ve bağlamsal sonuçlarını incelemeyi amaçlamaktadır.

Kavramsal Çerçeve

Tersine kültür şoku (reverse culture shock) en genel haliyle “kişinin yabancı bir ortama uyum sağladıktan sonra kendi kültürüne yeniden uyum sağlama zorluğu” olarak tanımlanmaktadır (Gaw, 2000, s. 84). “Yeniden giriş şoku” (re-entry shock) olarak da bilinir. Diğer bir tanıma göre ise tersine kültür şoku genellikle eve döndüğünde yaşanan daha şiddetli bir kültür şoku biçimidir (Young, 2014). Tanımların işaret ettiği üzere, bu kavram uyum sağlama yani adaptasyon ile yakından ilgilidir. İlk kültür şokunda ana vatandan farklı bir ülkeye adaptasyon sorunu yaşanırken, tersine kültür şokunda kişinin yetiştiği kültüre yabancılaşması sonucunda bir adaptasyon zorluğu ortaya çıkmaktadır.

Teorik Çerçeve

Tersine kültür şoku, “kültür şoku” (culture shock) kavramından hareketle ortaya çıkmıştır. Başka bir ülkeye taşınma veya uzun süre kalış durumlarında kişiler yeni ortamlarının kültürel ve sosyal normlarına uyum sağlamaya çalışırken başlangıç aşamasında psikolojik zorluklar yaşayabilmektedir (Hakak & Anton, 2020). Kafa karışıklığı ve çaresizlik hissi ile karakterize sinir bozukluğu gibi birçok farklı psikolojik zorluğu barındıran bu mücadele yaygın olarak “kültür şoku” olarak adlandırılmaktadır (Adler, 1975; Oberg, 1960). Bu psikolojik zorluklar kültür şokunun yoğunluğuna göre kişinin hayatını olumsuz etkileyebilmektedir. Konuyla ilgili literatür, kültür şokunun belirtileri arasında memleket özlemi (Hacık-Polay, 2012), yabancılaşma hissi (Lindencrona vd., 2008) ve sürekli stres, üzüntü ve kaygı gibi duyguların bulunabileceğini göstermektedir (Schweitzer vd., 2006 akt. Proyrungroj, 2024).

Kültür şoku üzerine en bilinen teorilerden biri olan U-Eğrisi Teorisi (U-Curve Theory), bu olgunun psikolojik yansımalarını ve aşamalarını grafik olarak betimleyerek kişilerin yeni bir kültüre uyum sağlama sürecinde yaşadıkları duygusal değişimleri açıklamaktadır (Lysgaard, 1955 akt. Young, 2014). Teoriye göre, göçmen kişi ilk olarak heyecan ve coşku (euphoria) hisseder, ardından uyum sağlamada zorluklar yaşar ve bu süreç, hayal kırıklığı ve memnuniyetsizlik dönemine evrilir. Zamanla kişiler, bu süreçten çıkarak duygusal olarak dengeli bir duruma ulaşırlar (Young, 2014). Kişilerin hayal kırıklığı memnuniyetsizlik duy-

gularının belirgin olduğu aşama ise kültür şoku olarak adlandırılan aşamadır (Adler, 1963).

Aynı model, bireylerin eve döndüklerinde yaşadığı tersine kültür şokunu da açıklamak için John ve Jeanne Gullahorn (1963) tarafından W-Eğrisi Teorisi (W-Curve Theory) olarak genişletilmiştir. Kişiler yeni bir kültüre uyum sürecinde olduğu gibi, geri döndüklerinde de benzer bir duygusal dalgalanma yaşarlar. Ana vatana döndükten sonraki ilk heyecan, genellikle tanıdık çevreye duyulan nostaljiyle beslenir ve buna “balayı” evresi (honeymoon phase) denilmektedir. Ardından gelen kriz aşamasında (crisis phase) yetersizlik hissi ve kültürel uyumsuzluklarla ilişkili hayal kırıklıkları belirgin hale gelir. Kriz aşaması Son aşama ise alışma/uyum aşamasıdır (adjustment phase). Sonradan edinilen yeni kimlikler ile yerli aidiyetleri uzlaştırmaya dair bilinçli bir çabanın gerektiği bu aşamada, kişinin geldiği kültüre yeniden entegrasyonu aşamalı olarak gerçekleşir (Gullahorn & Gullahorn, 1963). Genellikle geri dönen göçmenler başlangıçta heyecan duyarlar, ardından yeniden uyum sağlama güçlükleriyle karşılaşır ve sonunda yeniden istikrarlı bir duygusal duruma ulaşırlar (Hess, 1994 akt. Young, 2014). Yeniden uyumlanma sürecinin tamanlanması hemen öncesinde gelen psikolojik zorlanma dönemi ise tersine kültür şoku olarak adlandırılan aşamadır. Bu noktada, tersine kültür şokunun göç bağlamındaki görünümü ve bu bağlamda ortaya çıkan özgün dinamikler ayrı bir değerlendirmeyi gerektirmektedir.

Göç Bağlamında "Tersine Kültür Şoku"

Göç bağlamında tersine kültür şoku; gurbetçiler, sığınmacılar, uluslararası öğrenciler, diaspora toplumu ve uzun süreli seyahat edenler de dahil olmak üzere geri dönenler için önemli bir olgudur. Konuyla ilgili araştırmalar, kişilerin yurtdışına gittiklerinde değişime uyum sağlarken duygusal olarak zorlandığını ancak "eve" döndüklerinde bu zorluğun derecesinin daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır (Callahan, 2010; Neuliep, 2015; Young, 2014 akt. Ozola-Cirule & Martinsone, 2023). Öte yandan çalışmalar, çoğu kişinin gidecekleri ülkeye kültürel olarak uyum sağlamaya hazırlıklı olduğunu ancak evlerine döndüklerinde herhangi bir sorun yaşayacaklarını nadiren öngördüklerini göstermektedir (Sussman, 1986). Geri dönüş yapan göçmenlerin "tersine kültür şoku" yaşamasında ve şokun derecesi üzerinde bazı faktörler belirleyici olmaktadır.

Kültür şokunun şiddetini belirleyen unsurlar arasında yer alan bazı kişilik özellikleri bulunmaktadır (Gullahorn & Gullahorn, 1963). Göçmenin toplumsal rolleri benimsemedeki esnekliği bunlardan ilkidir. İkincisi yazılı olmayan toplumsal kurallar içerisindeki nüansları ve bunların ihlali durumundaki yaptırımları fark etmedeki duyarlılıktır. Bir diğeri, hangi davranış biçiminin münasip olduğuna ilişkin ipuçlarını ayırt etme konusundaki duyarlılık derecesidir. Göçmenin karakter özelliklerinden bağımsız gelişen olaylar da şokun şiddetini belirlemektedir.

Gönüllü olmayan geri dönüş göçleri olumsuz etki yaparak şok etkisini artırmaktadır (Storti, 2022 akt. U.S. Department of State, n.d). Örneğin, iltica başvurusu uzun bir bekleyişin ardından reddedilen bir mülteci ülkesine geri gönderildiğinde... Beklenmedik bir geri dönüş de aynı şekilde etki yaratmaktadır.

Örneğin düzensiz bir göçmenin yakalanarak, kısa bir süre içerisinde sınır dışı edilerek köken ülkesine gönderilmesi... Şokun şiddeti üzerinde belirleyici olan diğer bir faktör ise göçmenin yaşıdır. Daha çok yaşam evresini tamamlayan kişiler için geri dönüş sürecinin genellikle daha kolay olabileceği düşünülmektedir. İlk defa geri dönüşü deneyimleyecekler için de “geri dönüş şoku” riski ve şiddeti yüksektir (Storti, 2022 akt. U.S. Department of State, n.d).

Yurtdışında kalış süresi de tersine kültür şokunun derecesinde oldukça belirleyicidir (Storti, 2022 akt. U.S. Department of State, n.d). Kalış süresi ne kadar uzun olursa, başka bir kültüre adaptasyon da o kadar derinleşir ve bu durum geri dönüşte edinilen kültürün dozunu, dolayısıyla şokun şiddetini artırır. Bir diğer önemli faktör, ev sahibi ülkenin kültürüyle kurulan etkileşimin yoğunluğudur. Çünkü kültürel etkileşim ne kadar fazla iseev sahibi kültürden etkilenme de o kadar yoğun olur ve geride bırakmak zorlaşır. Ayrıca geri dönülen ortam ne kadar tanıdık ve ne kadar destekleyici ise şokun derecesi de o kadar az olmaktadır. Son olarak, köken ülke ile gidilen ülkenin kültürleri arasındaki fark arttıkça geri dönüşteki tersine kültür şokunun derecesi de artmaktadır (Storti, 2022 akt. U.S. Department of State, t.y.).

Bu çalışma kapsamında yapılan kavramsal ve kuramsal incelemeler, tersine kültür şokunun göç deneyimlerinin dönüş evresinde ortaya çıkan çok boyutlu bir uyum süreci olduğunu ortaya koymuştur. Kavramın bireysel, kültürel ve yapısal düzeylerde nasıl tezahür ettiğine dair bulgular, literatür ışığında değerlendirilmiş ve göç bağlamındaki özgün yönleriyle ele alınmıştır. Bu doğrultuda, çalışmanın sonunda kavramı genel hatlarıyla özetleyerek analizi sonuçlandırmak yerinde olacaktır.

Sonuç

Tersine kültür şoku, göç deneyiminin çoğu zaman gözden kaçan ancak geri dönüş sürecinin psikososyal niteliğini derinden etkileyen bir boyuttur. Kültürler arası geçişin yalnızca varış noktasındaki uyumla sınırlı olmadığı, bireyin köken kültürüne dönüşünde de benzer — hatta zaman zaman daha şiddetli — bir uyum süreci yaşadığı bu kavramla net biçimde ortaya konmaktadır. U- ve W-eğrisi teorileri, bu deneyimi yalnızca psikolojik bir dalgalanma değil, aynı zamanda kimliksel dönüşüm ve aidiyetin yeniden müzakere edildiği bir süreç olarak tanımlar.

Göç bağlamında, gönüllü ya da zorunlu geri dönüşlerin giderek arttığı bir çağda, tersine kültür şokuna ilişkin anlayışımızın derinleşmesi gerekmektedir. Mevcut literatür, bireysel faktörlerin yanı sıra yapısal ve kültürel koşulların da bu süreci şekillendirdiğini göstermektedir. Ancak, bu olgu çoğu zaman yalnızca bireyin kişisel uyum sorununa indirgenmiştir. Bu noktada, gelecekteki araştırmalar tersine kültür şokunu yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda sosyolojik ve politik bir süreç olarak ele almalı; geri dönüş politikaları, toplumsal karşılımlar ve destek mekanizmaları bu doğrultuda yeniden tasarlanmalıdır.

Ayrıca, tersine kültür şokuna dair duyarlılığı artırmak adına, diaspora topluluklarıyla sürdürülen bağların dönüş sürecine entegre edilmesi; geri dönen bireyler için kimlik geçişine ve kültürel yeniden adaptasyona olanak tanıyan psikososyal destek sistemlerinin oluşturulması büyük önem taşımaktadır. Özellikle genç yetişkinler ve uzun süre yurtdışında kalan kişiler için bu süreç, yalnızca eskiye dönüş değil, yeni bir benliğin oluşum sürecidir. Bu nedenle tersine kültür şoku, göç araştırmalarında yalnızca sonuç değil, aynı zamanda yeniden başlayan bir dönüşümün habercisi olarak da ele alınmalıdır.

Kaynakça

- Adler, N. J. (1981). Reentry: Managing cross-cultural transitions. *Group & Organization Studies*, 6(3), 341-356.
- Callahan, C. (2010). Going home: Deculturation experiences in cultural reentry. *Journal of Intercultural Communication*, 22. <https://immi.se/oldwebsite/nr22/callahan.htm>.
- Gaw, K. F. (2000). Reverse culture shock in students who have studied abroad. *Journal of International Education Research*, 1(1), 1-12.
- Gullahorn, J. T., & Gullahorn, J. E. (1963). Extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19(3), 33-47.
- Hack-Polay, D. (2012). When home isn't home - A study of homesickness and coping strategies among migrant workers and expatriates. *International Journal of Psychological Studies*, 4(3), 62-72. <https://doi.org/10.5539/ijps.v4n3p62>.
- Hakak, Y., & Anton, S. (2020). Smooth sailing with the occasional 'culture shock': The experiences of Romanian social workers in England. *European Journal of Social Work*, 24(1), 1097-1108. <https://doi.org/10.1080/13691457.2020.1838451>.
- Hess, J. (1994). *The whole world guide to culture learning*. Yarmouth, ME: Intercultural Press.
- Lindencrona, E., Ekblad, S., & Hauff, E. (2008). Mental health of recently resettled refugees from the Middle East in Sweden: The impact of pre-resettlement tra-

- uma, resettlement stress and capacity to handle stress. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(2), 121-131. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0280-2>.
- Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, 7, 45–51.
- Neuliep, J. W. (1999). *Intercultural communication: A contextual approach*. <https://ci.nii.ac.jp/ncid/BA77974740>.
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, os-7(4), 177–182. doi:10.1177/009182966000700405.
- Ozola-Cirule, I., & Martinsone, B. (2023). The relationship among re-entry shock, coping modes, and psychological re-adjustment of adult Latvian return migrants. *Human, Technologies and Quality of Education*, 2023, 19–38. <https://doi.org/10.22364/htqe.2023.02>.
- Proyrungrroj, R. (2024). Strangers in their homeland: Reverse culture shock experiences of first-generation diaspora Thai tourists. *Tourism: An International Interdisciplinary Journal*, 72(1), 70-81. <https://doi.org/10.37741/t.72.1.6>
- Schweitzer, R., Melville, F., Steel, Z., & Lacherez, P. (2006). Trauma, post-migration living difficulties, and social support as predictors of psychological adjustment in resettled Sudanese refugees. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(2), 179-187. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01766.x>.
- Storti, C. (2022). *The art of coming home*. Nicholas Brealey.
- Sussman, N. M. (1986). Re-entry research and training: Methods and implications. *International Journal of Intercultural Relations*, 10(2), 235–254. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(86\)90008-8](https://doi.org/10.1016/0147-1767(86)90008-8).
- U.S. Department of State. (t.y.). Reverse culture shock: The challenges of returning home. <https://2009-2017.state.gov/m/fsi/tc/c56075.htm>.
- Young, G. E. (2014). Reentry: Supporting students in the final stage of study abroad. *New Directions for Student Services*, 2014(146), 59–67. doi:10.1002/ss.20091.



daha fazla bilgi için



[/goc_vakfi](#)



[/gocarastirmalarivakfi](#)