

Yaşam Yönetim Stratejileri Bağlamında Göçmen Kadınlar ve Uyum

Tubanur İnanç Bozkurt¹

Öz

Göç, tarih boyunca var olmuş ve var olmaya devam edecek, köklü değişim ve dönüşüm süreçlerini içinde barındıran sosyal bir olaydır. Günümüzde ise, artan etkisi ve yaygınlığı ile belirgin bir gerçeklik olarak gündeme gelmektedir. Göç, başlı başına zorlu bir süreç olmakla birlikte, göçmen kadınların maruz kaldığı toplumsal cinsiyet temelli ayrımcılık, süreci onlar için daha da karmaşık ve güç hale getirmektedir. Bu süreçte kadınlar, erkeklere kıyasla daha dezavantajlı bir konumda bulunmaları nedeniyle özel olarak ele alınmalıdır. Kadınların göç sürecinde karşılaştıkları sorunlar uyum kapasitelerini olumsuz etkileyebilir ve sağlıklı bir uyum sürecini engelleyebilir. Bu bağlamda Seçim, Optimizasyon ve Telafi (SOT) Modeli, bireylerin kaynaklarını etkili kullanarak zorluklarla başa çıkmalarını destekleyen üç strateji sunar. Bunlar seçim yapma (seçim), mevcut kaynakları en iyi şekilde kullanma (optimizasyon) ve kayıpları telafi etmedir (telafi). Bu çalışma, göçmen kadınların uyum sürecini SOT Modeli çerçevesinde ele alarak, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı ve alan yazına yeni bir bakış açısı kazandırmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Göçmen kadınlar, uyum, SOT Modeli

ABSTRACT IN ENGLISH

Migrant Women and Integration in the Context Of Life Management Strategies

Migration is a historical and ongoing social phenomenon involving profound change and transformation. Today, however, it has become a distinct reality due to its growing impact and prevalence. While migration is challenging in itself, gender-based discrimination makes it even more complex for migrant women. During this process, women deserve special attention as they are more disadvantaged than men. The problems women face during migration can hinder their ability to adapt and affect the process negatively. In this context, the Selection, Optimization, and Compensation (SOC) Model provides three strategies to help individuals cope with challenges by effectively using their resources. These involve making informed choices, optimizing available resources effectively, and compensating for any potential losses that may occur during the process. This study aims to fill an important gap in the literature and bring a new perspective to the field by examining the adaptation process of immigrant women within the framework of the SOT Model.

Keywords: Migrant women, adaptation, SOC Model

Giriş

İnsanlık tarihi boyunca var olan göç hareketleri, bireylerin yaşam deneyimlerini derinden etkilerken, toplumların sosyal ve kültürel dinamiklerini de şekillendirmiştir. Bu hareketlilik,

¹ Arş.Gör., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Van, Türkiye; Email: tubanurinanc@yyu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1178-4184



sadece bireysel düzeyde değil, toplumsal ve siyasi yapılar üzerinde de derin etkiler yaratmaktadır. Göçle birlikte yaşanan değişim ve dönüşüm, sadece göç eden bireylerin hayatlarını değil, aynı zamanda devletlerin ulusal ve uluslararası politikalarını şekillendiren önemli bir toplumsal süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Göç akışının kontrolsüz bir şekilde devam etmesi ve göçmenlerin artık geçici statüde olmayışları ise bu sürecin doğal bir sonucu olarak uyum politikalarının yolunu açmıştır (Kömürcü, 2025). Bu bağlamda, göç olgusu sadece fiziksel bir yer değiştirme değil, toplumsal yapının, kimliklerin, değerlerin, geleneklerin yani sosyal ve kültürel dinamiklerin yeniden inşa edildiği çok etkenli bir dönüşüm süreci olarak değerlendirilmektedir.

Tarihsel süreç içerisinde göçün nedenleri, mevcut dönemin dinamiklerine bağlı olarak çeşitlenmiştir. Bilimsel veriler, ilk insan göçünün yaklaşık 2 milyon yıl önce Afrika dışına gerçekleştiğini ortaya koymaktadır (Dufoix, 2011). Tarih boyunca demografik büyüme, iklim değişikliği, üretim ve ticaretin gelişmesi gibi faktörler, nüfus hareketliliklerinin temel dinamiklerini oluşturmuştur. Bunun yanında savaşlar, fetihler, kıtlık, ulusların oluşumu ve imparatorlukların yükselişi gibi tarihsel olaylar da hem gönüllü hem de zorunlu göçlere zemin hazırlamıştır. Günümüzde ise göç, küreselleşmenin etkisiyle daha karmaşık bir hâl almıştır. Ekonomik ve siyasi istikrarsızlıklar, toplumsal eşitsizlikler, teknolojik yetersizlikler ve daha iyi yaşam koşullarına duyulan talep, modern göç hareketlerinin başlıca nedenleri arasında yer almaktadır (Castles & Miller, 1998). Tüm bu nedenlerle göç, günümüz dünyasının en önemli toplumsal olgularından biri hâline gelmiştir. Hem bireylerin yaşamlarını dönüştürmesi hem de toplumların demografik, ekonomik, kültürel ve siyasi yapılarında derinlemesine değişimlere yol açması, göçü çok boyutlu ve dinamik bir süreç olarak değerlendirmeyi zorunlu kılmaktadır.

İlk Dünya Göç Raporu, 2000 yılında, göç konusundaki anlayışı arttırmak amacıyla tek seferlik bir rapor olarak yayımlandı. Bu rapor, küreselleşmenin etkilerinin dünyanın birçok yerinde ve çeşitli şekillerde hissedildiği bir dönemde hazırlandı. Raporun sunduğu bilgiler, göç çalışmalarına önemli katkılarda bulunarak, sonraki yıllarda IOM (Uluslararası Göç Örgütü) tarafından hazırlanan on iki Dünya Göç Raporu'nun temelini oluşturdu. En son yayımlanan rapor, 2024 Dünya Göç Raporu'dur. 2000 yılında dünya genelindeki göçmen sayısı tahmini olarak 150 milyon iken, 2024 yılı itibarıyla bu sayı 281 milyona yükselmiştir (IOM, 2024a). Bunun sonucu olarak, sürekli artan bir göç hareketliliği ve bu hareketliliğin getirmiş olduğu değişim ve dönüşüm süreci ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, uluslararası göçmen kadınların tahmini oranı 2000 yılında %47.5 iken 2024 yılındaki raporda %48.0 olmuştur (IOM, 2024a). Göçmen nüfusunun dağılımına ilişkin istatistiksel veriler incelendiğinde, göç edenlerin neredeyse yarısının kadınlardan oluştuğu ve tarihsel süreç içerisinde kadın göçmenlerin sayısının zamanla dengeli bir dağılım sergilediği gözlemlenmektedir. Bu durum, kadınların göç dinamiğinde önemli rolünü ve göç süreçlerinin toplumsal cinsiyet boyutunu vurgulamaktadır. Sanayileşmenin artan eğilimi ve kitlesel işgücü ihtiyacıyla birlikte, küresel göçte kadınların önemli bir varlığı söz konusu olmuştur. Bu süreçte kadın göçmenlerin deneyimleri erkeklerden farklılaşır ve özgün ihtiyaçları ve karşılaştıkları zorluklar itibarıyla önemli bir konumda yer alır (Kofman, 2005).

Göç deneyimi, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerinde risk oluşturabilir. Bu riskler, kişinin yeni bir sosyo-kültürel ortama uyum sağlama çabası, yaşam tarzı ve geleneklerdeki değişim, ekonomik geçişler ve sağlık hizmetleri de dâhil olmak üzere yerel hizmetlere erişimde karşılaşılan engeller gibi çeşitli bağlamsal ve psikososyal faktörlerle ilişkilidir (Sundquist, 1993). Göç, sadece fiziksel bir yer değişikliği değil; aynı zamanda bireyin



kimliğini, aidiyet duygusunu ve yaşam biçimini etkileyen derin bir değişim ve dönüşüm sürecidir. Göç, genellikle derin ve büyük değişimlerle birlikte gelir ve bu değişimlerin getirdiği zorluklar, bireylerin ve toplumların uyum sağlama süreçlerinde önemli engeller oluşturur. Göçmenler, yeni bir çevreye uyum sağlama çabası içinde, kültürel, sosyal ve ekonomik farklılıklarla başa çıkmakta zorlanabilirler. Bu noktada, göçmenlerin yaşadıkları topluma uyum sağlayabilmeleri hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir süreçtir. Bu bağlamda ele alınan araştırmalar, göç veya yerinden edilmenin özellikle kadınlar üzerinde erkeklere kıyasla önemli ölçüde daha olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir (Almedom ve ark., 2005). Göç, kadınların geleneksel yaşam alışkanlıkları ve toplumsal rollerinden kaynaklanan nedenlerle, erkeklere kıyasla daha fazla etkilenmelerine ve daha kırılgan bir konuma düşmelerine neden olmaktadır (Çakır, 2017). Kadınlar hem cinsiyetlerinden hem de göçmen kimliklerinden kaynaklanan ikili dezavantaj nedeniyle en kırılgan gruplar arasında yer almaktadır (Karadağ Çaman & Bahar Özvarış, 2010). Bu bağlamda yaşanan olumsuz deneyimler, göç eden bireyler için uyum sağlamayı zorlaştırırken, kadınlar bu süreçte daha da kırılgan bir konumda bulunabilirler. Kadın göçmenler, toplumsal cinsiyet normları ve kültürel beklentilerin etkisiyle daha zorlu koşullarla karşılaşarak sorumluluklarını ağır bir şekilde üstlenmek zorunda kalabilirler. Bu durum, onların uyum süreçlerini daha karmaşık hale getirir ve uyum sürecinde karşılaşılan zorluklarla başa çıkmaları güçleşebilir.

Seçim, Optimizasyon ve Telifi (SOT) Modeli, bireylerin fiziksel ve bilişsel değişikliklere uyum sağlama süreçlerini ifade eden bir yaşam boyu gelişim modeli olarak kabul edilmektedir (Alvarez, 2021). Bu model, bireylerin zaman içinde fiziksel, sosyal ve psikolojik kaynaklarında meydana gelen değişim ve kayıplara karşı etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerini ele alır. Göç süreci göçmen kadınlar özelinde ele alındığında, birçok kaynağın değişim, dönüşüm ve kaybı ile karşı karşıya kaldığı görülecektir. Bu bağlamda, göçmen kadınların hayatlarının farklı alanlarında karşılaştıkları zorluklara yönelik geliştirdikleri uyum stratejilerini anlamamanın önemli olduğu düşünülmektedir. Göç eden kadınların uyum sağlama çabalarının Seçim, Optimizasyon ve Telifi stratejileriyle ele alınmasının yeni bir bakış açısı sunacağı ve alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşüncesindeyiz.

Bu çalışmada, göçmen kadınların karşılaştıkları zorluklar ve yeni düzene uyum sağlama süreçleri SOT Modeli çerçevesinde ele alınmıştır. Göç eden kadınların davranışlarını seçim, optimizasyon ve telifi stratejileri bağlamında incelemek, onların yetersiz kaynaklarla başa çıkma ve uyum sağlama yöntemlerini anlamaya yardımcı olacaktır. Literatürde, SOT Modeli'nin göçmen kadınların uyum sürecine dair yeterince çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle, bu araştırma, göçmen kadınların SOT Modeli temelinde uyum süreçlerini ve stratejilerini belirleyerek, bu alandaki literatüre katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

Göç Sürecinde 'Kadın' ve 'Uyum'

Alan yazında göç ile ilgili çeşitli tanımlar yapılmış ve göçün farklı yönlerine vurgu yapılmıştır. Bir tanıma göre göç, kişilerin halihazırda yaşadıkları yerden ayrılıp, uluslararası sınırları aşarak başka bir ülkeye veya ulusal sınırlar içinde başka bir yerleşim alanına yaşamalarını sürdürmek amacıyla hareket etmeleridir (IOM, 2024b). TDK (2025) tarafından yapılan tanımda ise göç, ekonomik, toplumsal ve siyasi nedenlerle kişilerin bir ülkeden başka bir ülkeye, bir yerleşim yerinden başka bir yerleşim yerine gitme işidir. Başka bir tanımda ise göç, kişinin daha iyi eğitim almak, daha iyi bir iş bulmak, daha iyi bir gelecek sağlamak, siyasi ve baskıcı zulümden kaçmak veya evlilik amacıyla taşınması durumudur (Bhugra, 2004). Anlaşılabileceği üzere, göçün

farklı yönlerini ele alan birçok tanım bulunmasına rağmen göç ile ilgili evrensel bir tanım yoktur. Ancak tüm bu tanımlara baktığımızda göreceğimiz ortak nokta, bir yerden bir yere gitme/taşınma/hareket etme meselesidir.

Göç, günümüzün en önemli sosyal ve politik konularından biri olmasının ötesinde, birey ve toplum üzerinde fiziksel, sosyal, kültürel ve ekonomik alanlarda çok yönlü etkileri ve yansımaları olan çok boyutlu bir olaydır (Deaux, 2000). Bu çok boyutlu yapısı nedeniyle göç, sadece bir yer değiştirme hareketi olarak değil, aynı zamanda toplumların demografik, kültürel, sosyo-ekonomik yapısını ve bunların gelişimini şekillendiren dinamik bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Göç, tarih boyunca toplumların kültürel yapısını, kimlik oluşum süreçlerini ve toplumsal ilişkilerini dönüştürmüş ve değiştirmiştir. Son yıllarda göçün küresel ölçekte artmasıyla beraber, farklı dil, din, kültürel grupların aynı sosyal alanı paylaşması, uyum, kimlik, aidiyet gibi meseleleri gündemin merkezine taşımaktadır. Bu süreç, bireylerin yaşam deneyimleriyle birlikte toplumların dayanışma biçimlerini de şekillendirmektedir. Dolayısıyla göç, yeni siyasi biçimlerin yeniden şekillenmesinin ötesinde yeni sosyal dinamiklerin ve ilişkilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Ancak günümüzde, göçü önemli hale getiren unsurlar, göçün büyüklüğü, çeşitliliği ve karmaşıklığıdır (Castles & Miller, 1998). Bu bağlamda düşünüldüğünde göç, sadece yer değiştirme değil, bireysel ve toplumsal düzeyde bir değişim, dönüşüm ve uyum süreci olarak ortaya çıkmaktadır (Ateş & Yavuz, 2017; Yaylı & Aslan, 2023).

Göç, bireylerin hayatlarının tamamını ya da bir bölümünü başka bir yerde devam ettirmek amacıyla coğrafi olarak yer değiştirmesidir. Bu süreç sadece coğrafi olarak yer değişikliğini değil, aynı zamanda göç eden bireylerin uyum çabalarını da içerir. Dolayısıyla göç, bireyler için çoğu zaman radikal bir değişim ve dönüşüme yol açar ve köklü değişiklikler getirir (Makhdom & Ust Taşgın, 2025). Uluslararası Göç Örgütü'nün (IOM) son yayımlanan raporunda (2024a), uluslararası göçmen sayısının neredeyse yarısının kadın göçmenlerden oluştuğunun raporlanması ile, kadınların göçü yavaş yavaş ön plana çıkmaya başlayarak araştırmaların merkezinde olmaya başladı (de Leon Siantz, 2013). Bu durum, "göçün kadınlaşması" olarak da adlandırılmaktadır. "Göçün kadınlaştırılması" son zamanlarda literatürde etraflıca tartışılan ve ele alınan bir kavram haline gelmiştir. Aslında, göç sürecine kadınların maruz kalması görmezden gelinen bir süreç olmuştur. Göçmen kadınlar ile ilgili çalışmaların sayısındaki artışa rağmen, literatürde kadınların göç sürecine maruz kalması genellikle göz ardı edilmiştir (Avcil, 2021). Ravenstein, "kadının erkekten daha fazla göçmen olduğu" değerlendirmesi ile, kadınların göç sürecindeki özel konumlarına dikkat çekmiştir. Ancak, kadınlar çoğunlukla bağımlı olarak ve aile içindeki eş, anne veya genç kız çocukları gibi pozisyonlar bağlamında ele alınmıştır (Buz, 2007).

1960'lı yıllardan bu yana göçmen kadınların sayısı, istikrarlı bir artış göstermiştir. 2000 yılı itibarıyla kadınlar, gelişmiş ülkelerdeki toplam göçmen nüfusunun yaklaşık yarısını oluşturur hâle gelmiştir (de Leon Siantz, 2013). Bu oran bazı bölgelerde daha da yüksektir. Göçmen kadınların en düşük oranı Orta Doğu ülkelerindedir, Sri Lanka'da göçmenlerin neredeyse %60'ı kadındır (UN, 1994). Kadınların uluslararası alanda göçmenlerin neredeyse yarısını oluşturması, kadınların göçünü daha da ön plana çıkarmaktadır. Göç, kadınlara tek başlarına veya aileleriyle birlikte hayat standartlarını iyileştirmek, baskıcı sosyal ilişkilerden kaçmak ve geride bıraktıkları çocuk ve aile üyeleri varsa onları desteklemek için yeni fırsatlar sunmaktadır. Aynı zamanda, göçmen kadınların, ayrımcılık, güvencesiz yasal statüleri, olumsuz çalışma koşulları ve sağlık riskleri nedeniyle yeni savunmasızlıklar ortaya çıkmaktadır. Kadınlar göç



süreçlerinde ve uluslararası bakım hizmetlerinde merkezi bir rol oynasa da, ev sahibi ülkelerde sıklıkla yapısal eşitsizliklerle karşı karşıya kalmakta ve bu da göç yolculuğu sırasında kırılganlıklarını arttırmaktadır (Galli ve ark., 2025). Ancak kadının toplumsal cinsiyet rolü, sabit ve değişmez değildir; ekonomik, sosyal ve kültürel değişimle beraber, yeniden inşa edilebilmesi mümkündür (Şeker & Uçan, 2016).

Uluslararası göçün nedenlerini ve sonuçlarını anlamak için toplumsal cinsiyet perspektifi çok önemlidir. Kadınların ekonomik, siyasi ve sosyal beklentileri kendi ülkelerinde karşılanmadığında, toplumsal cinsiyet eşitsizliği, göçü tetikleyen güçlü bir faktör olabilir (UN, 2006). Kadınların göç deneyimleri ve kültürel kimlikleri üzerine derinlemesine analiz yapmak, göçmen kadınların karşılaştıkları yapısal ve bireysel zorlukların daha kapsamlı bir biçimde anlaşılmasına yardımcı olur. Crenshaw (1989) tarafından belirtildiği gibi, cinsiyet, etnik farklılıklar gibi faktörler bir araya gelerek kadınlar üzerinde baskı ve görünmezlik oluşturur. Göçmen kadınlar bunu genellikle sosyo-kültürel dışlanma yoluyla yaşarlar; bu durum onların kırılganlıklarını arttırmakta (Farris, 2017; Facchi, 2006) ve göç gibi zorlu bir deneyim sürecinde yaşanan değişim ve dönüşümlere uyum sağlamakta zorluk yaşamalarına açabilmektedir.

Göçmen kadınlar, travma sonrası stres, kayıplar nedeniyle yas tutma, kültürelleşme stresi, yalnızlık, özgüven kaybı, bilişsel aşırı yüklenmeden kaynaklanan gerginlik ve yorgunluk, köklerinden kopma ve yeni kültürde yetkin bir şekilde işlev göremeyecekleri algısı gibi durumlarla karşılaşabilirler (Espín & Dottolo, 2015). Göç sürecinde yaşanan olumsuzluklar, insanın göçle birlikte gelen köklü değişim ve dönüşüm sürecine uyumunu zorlaştıran durumlar olarak ortaya çıkmaktadır (Acartürk, 2016). Bu konuyla ilgili araştırmaların çoğu, göç deneyimi ve bu deneyimin yol açtığı olumsuz psikolojik etkiler arasındaki bağlantıları araştırmıştır (Suárez-Orozco & Qin, 2006). Salman (2002), depresyon ve psikosomatik semptomlar gibi sorunların, göç eden kadınlarda daha fazla yaşanabileceğini ifade etmektedir. Çünkü bu kadınlar, temel kadın sorunlarına ek olarak memleket özlemi, dil sorunları, ayrımcılık, yabancı düşmanlığı, göç edilen topluma uyum sağlamak gibi durumlarda da zorluk yaşamaktadır. Bireyin kendisi ve çevresiyle iyi ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkileri sürdürebilme derecesi olarak tanımlanan psikososyal uyum özellikle göç eden kadınlar için hayati önem taşımaktadır (akt. Akdeniz & Öz, 2009).

Göçle birlikte bireyin dahil olduğu toplum ve bireyin ait olduğu toplum arasındaki farklılıklar, bireyin uyum problemi ve sağlık sorunları yaşamasında önemli bir etkiye sahiptir (Pekşan, 2015). Diğer yandan araştırmalar, kadınların, göç sürecinde yaşanan travmatik deneyimlerin ardından zamanla gelişim ve dönüşüm yaşama konusunda erkeklerden daha yatkın olduğunu göstermektedir (Vishnevsky ve ark. 2010). Başka bir deyişle, göç sürecinde yaşanan zorluklara rağmen, kadınlar için göç, güçlendirici bir deneyim süreci olarak ortaya çıkabilir. Uluslararası göç sürecinde kadınlar, geleneksel, ataerkil otorite altında yaşadıkları durumlardan, kendi hayatları üzerinde daha fazla özerklik kullanma yetkisine sahip oldukları durumlara geçebilirler (UN, 2006).

Seçim, Optimizasyon ve Telafi Modeli

Göç, fiziksel bir yerden başka bir yere gitmeyi ifade etse de; bu süreç yer değiştirmenin ötesinde göç eden bireyin yaşamında önemli değişikliklere neden olan sosyal, kültürel ve ekonomik boyutları da içeren, sosyal bir değişim ve dönüşüm sürecidir (TDK, 2025). Cinsiyet, göç deneyiminin her aşamasında belirleyici bir rol oynar. Pek çok kadın, göç sürecinin başlangıcından, yerleşim ve uyum sürecine kadar cinsiyete dayalı ayrımcılıkla karşı karşıya

kalmaktadır. Kadınların maruz kaldığı bu ayrımcılık ırk, etnik köken, milliyet, dil veya din gibi çeşitli faktörlerle kesiştiği zaman daha belirgin ve karmaşık bir hal alabilir. Dolayısıyla cinsiyet, göçmen kadınların karşı karşıya kaldığı zorlukların niteliğini ve şiddetini doğrudan etkiler (UN Women, 2024). Bu durum, bireylerin uyum sağlama çabaları sırasında stres, kaygı ve depresyon gibi sorunların ortaya çıkmasına neden olarak uyum sürecini olumsuz etkileyebilir (Bhugra, 2004). Göç de, bireyin yaşamında derin ve çok yönlü değişimlere neden olur; bu süreçte hem yeni fırsatlar ortaya çıkar hem de bu değişimler karşısında uyum sorunları yaşayabilir. Bu doğrultuda bireyler, yeni yaşam koşullarına uyum sağlamak amacıyla davranışlarını yeniden şekillendirecek stratejiler geliştirebilir. Paul Baltes ve Markus Baltes'in (1990) geliştirdiği Seçim, Optimizasyon ve Telif (SOT) Modeli, bireylerin yaşam boyu kullandıkları yaşam yönetimi stratejilerini tanımlayan psikolojik bir modeldir. Model, bireylerin zaman, sağlık, sosyal destek gibi sınırlı kaynaklarını kullanarak amaçlarına ulaşma süreçlerini betimler (İkner ve ark., 2025). İlk olarak, gelişim psikologları tarafından yaşlı bireyler için yaşam yönetim stratejisi olarak kullanılan SOT Modeli, iş yeri gibi belirli durumlara göre de düzenlenmiştir (Hamblin, 2014). Bajor ve Baltes (2003) tarafından yapılan çalışmada, Seçim, Optimizasyon ve Telif stratejilerinin tüm yaş gruplarında bireylerin kaynaklarını yönetmelerine yardımcı olabileceği gösterilmektedir.

Bireylerin yaşamlarındaki önemli zorluklarla başa çıkmak ve bu zorluklara uyum sağlamak için kullandıkları kaynak yönetim stratejileri, SOT Modeli kapsamında ele alınmaktadır (Baltes ve ark., 2014). Modelin temelinde kaynakların zamanla azalabileceği ya da yetersiz kalabileceğine vurgu yapılmaktadır. Bu yaklaşıma göre geliştirilen model, bireylerin yaşamları boyunca başarılı bir gelişim süreci geçirebilmeleri için mevcut kaynaklarını nasıl en iyi şekilde kullanabileceklerini açıklamayı hedefler. Model, özellikle bireylerin kazançlarını en üst düzeye çıkarmaya ve karşılaşılabilecekleri kayıpları en aza indirmeye yönelik stratejiler geliştirdiğini savunmaktadır (Baltes & Rudolph, 2012). Bir anlamda bu model, bireylerin yaşam boyu gelişim sürecinde hem güçlü yönlerini ve fırsatlarını arttırarak potansiyel kazançlarını çoğalttıklarını, hem de olumsuzluklarla başa çıkma yolları geliştirerek kayıplarını azalttıklarını öne sürmektedir. Bu sayede bireyler, değişen yaşam koşullarına uyum sağlayarak dengeli ve başarılı bir gelişim süreci izlerler. Model, bireylerin yaşadıkları kayıplar ya da belirli alanlarda meydana gelen gerilemeler karşısında, hedeflerine ulaşmak için alternatif yollar geliştirdiklerini ve bu yolları aktif biçimde kullandıklarını öne sürmektedir. Bu çerçevede, bireylerin mevcut koşullarına göre daha anlamlı ve öncelikli hedeflere odaklanması, buna karşılık ikincil veya daha az önemli hedefleri geri planda bırakması 'kayıplara dayalı seçim' olarak adlandırılan bir stratejiyle açıklanır. Bu stratejinin özellikle bireylerin fiziksel, psikolojik ya da sosyal kaynaklarının azaldığı durumlarda daha sık başvurulan bir uyum biçimi olduğu vurgulanmaktadır (Li ve ark., 2001).

Göçmen kadınlar açısından bakıldığında ise bu durum, göç sürecinde karşılaştıkları dil, kültür ve toplumsal cinsiyet temelli engeller gibi zorluklara rağmen yaşamlarını yeniden kurma çabalarında açıkça gözlemlenebilir. Sahip oldukları sınırlı kaynakları en anlamlı alanlarda kullanarak uyum süreçlerinin ve yaşam doyumlarını sürdürmelerine yardımcı olmaktadır. Bu modelin kullanımı, başa çıkma becerisi ve kaygı düzeylerinin azaltılması süreçlerinde daha yüksek bir başarı elde etmelerini sağlamaktadır (Young ve ark. 2007). Bu sebeple, SOT Modeli göçmen kadınların sınırlı kaynaklarını en anlamlı hedeflere yönlendirmelerini kolaylaştırmaktadır.



İnsan yaşamı ne sadece kayıplardan ne de sadece kazançlardan oluşan bir süreç değildir; önemli olan kayıp ve kazanç arasındaki dengeleyebilecek uyum becerilerini geliştirebilmektir (Baltes, 1987). Buradan hareketle Seçim, Optimizasyon ve Telif (SOT) Modeli, göçmen kadınların göç sürecinde yaşadıkları kayıp ve uyumu zorlaştıran zorluklarla başa çıkmayı destekleyen davranışsal stratejileri açıklar. Modele göre bireyler, kendi potansiyellerini ve yaşam hedeflerine ulaşmak için seçim, optimizasyon ve telif stratejilerini kullanarak uyum süreçlerini daha etkili hale getirebilirler (Baltes & Carstensen, 2003).

Göç sürecinde yaşanan değişim ve dönüşüm, mevcut başa çıkma kapasitesini zorlamakta ve bu durum çoğu zaman depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Berry, 1997). Ancak seçim, optimizasyon ve telif stratejilerinin etkin bir şekilde kullanılması, bireylerin karşılaştıkları zorlu yaşam koşullarına uyum sağlamalarını kolaylaştırmakta ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedir. Göçmen kadınların göç sürecinde uygulayabileceği bu üç strateji, bireyin hedeflerine ulaşmasında etkili bir aracı işlevi görmektedir. SOT Modeli'nin olumlu etkilerinin hangi psikolojik ve davranışsal mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıktığı henüz belirlenmemiştir (Moghim ve ark. 2017). Ancak SOT Modeli'nin stratejilerini daha yoğun bir şekilde kullanan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin ve duygusal iyi oluş göstergelerinin daha yüksek olduğu ve yaşam doyumlarının da anlamlı bir biçimde arttığı ortaya konmaktadır (Bajor & Baltes, 2003).

Birbiriyle ilişkili Seçim, Optimizasyon ve Telif stratejilerini daha ayrıntılı biçimde ele alalım:

Seçim (Selection): Seçim, bireyin hedef belirleme süreciyle ilgilidir ve genellikle aktif ve bilinçli bir şekilde gerçekleşmekle birlikte, zaman zaman pasif veya bilinçdışı mekanizmalar aracılığı ile de ortaya çıkabilmektedir (Baltes ve ark., 1999). Seçim süreci, bireyin hedefe yönelik eğilimlerini dikkate alarak öncelikli hedef alanlarını belirlemesi ve bu doğrultuda potansiyel seçenekleri sistematik biçimde azaltması gerektiğini ifade eder. Bu yaklaşım, bireysel ve işlevsel amaçların yapılandırılmasına zemin hazırlayarak belirli hedeflere öncelik verilmesini mümkün kılar. Bu seçim, bireyin isteğine bağlı olarak hedef seçimi olan 'seçmeli seçim' ya da kaybedilen kaynaklara göre hedeflerin yeniden şekillendirilmesine dayanan 'kayıp temelli seçim' olabilir (Baltes ve ark., 2014).

Optimizasyon (Optimization): Seçilen hedeflere ulaşmak için kaynakların yeniden düzenlenmesi, geliştirilmesi, strateji kullanılmasını ifade eder. Becerileri artırma, verimliliği artırma gibi faaliyetleri optimizasyon kapsamında değerlendirmek mümkündür (İkner ve ark., 2025).

Telif (Compensation): Hedefe ulaşmayı engelleyen kayıplar ya da engeller ortaya çıktığında, alternatif yollar bulma, telif stratejileri geliştirmeyi ifade eder. Beceri kaybı, kaynak eksikliği gibi durumlarda "back-up" stratejileri kullanmak, telif stratejileri kapsamında değerlendirilebilir (İkner ve ark., 2025).

Bu stratejiler yaşlanma, hastalık, kayıplar gibi yaşamın farklı evrelerinde karşılaşılan kaynak kısıtlarını dengelemek için kullanılmaktadır (Karlsen ve ark., 2022).

Göç süreci özellikle kadınlar için belirsizlik, kaynak kaybı, toplumsal cinsiyet ayrımcılığı, kültürel çatışma gibi birçok zorluk içerir. Bu bağlamda SOT (Seçim, Optimizasyon, Telif) stratejileri, göçmen kadınların uyum süreçlerini anlamak ve desteklemek için yararlı bir çerçeve sunar. Örneğin akademik kariyer hedefleyen bir öğrenci iyi bir eğitim aldıktan sonra nitelikli çalışmalar yürüterek iyi bir öğretim üyesi olmayı hedefleyebilir. Ancak, özellikle kadınlar için

ebeveyn olmak, bu süreci kesintiye uğratabilir. Bu durumda birey, hedef setini yeniden yapılandırarak kayıp temelli seçim yapabilir, eğitimine yeniden devam etmek için başvuru yenileyerek optimizasyon stratejisi izleyebilir ya da çocuğun bakım yükünü azaltmak için alternatif düzenlemeler ile telafi geliştirebilir (Moghimi ve ark., 2019). SOT Modeli, bireylerin seçim (hedefleri seçme ve önceliklendirilmesi), optimizasyon (hedeflerin gerçekleştirilmesi için kaynakları geliştirmesi ve sürdürmesi) ile telafi (kayıplar karşısında alternatif araçlar ve artan çabayla işlevselliği koruması) stratejilerini kullanarak yaşam boyu iyi oluş ve etkili işlevselliği elde edebileceklerini ve sürdürebileceklerini öne sürmektedir (Freund, 2008; Freund ve Baltes, 2007). Bu bağlamda, göçmen kadınların eğitim, istihdam ve bakım sorumlulukları arasında denge kurarken karşılaştıkları yapısal ve bireysel engelleri düzenlemelerine ilişkin analitik bir zemin sağlar.

Sonuç

Günümüzde bireylerin mekânsal hareketliliği çeşitli yapısal, ekonomik ve siyasal etkenlerin yanı sıra küreselleşme dinamikleri doğrultusunda artış göstermekte ve bu artışın kapsamı ve etkisi, göçün toplumsal düzeydeki görünürlüğünü de belirgin biçimde arttırmaktadır. Göç, başlı başına karmaşık ve zorlayıcı bir süreç olmakla birlikte, toplumsal cinsiyet rolleri ve eşitsizlikleri nedeniyle kadınlar için ek güçlükler ortaya çıkarmaktadır. Bu durum, göçmen kadınların çok düzeyli stresörlerle daha yoğun biçimde başa çıkma gereksinimi duymalarına ve mevcut yaşam koşullarına uyum sağlama süreçlerinde güçlükler yaşamalarına yol açabilmektedir. Nitekim cinsiyet ve göç ilişkisini merkeze alan çalışmalar görece sınırlıdır. Göçmen kadınların göç süreci boyunca maruz kalabileceği cinsiyete dayalı şiddet riskleri endişe verici biçimde yüksek olmasına karşın, veriler yetersiz bulunmuştur. Bu çerçevede, kadınların yaşam yönetimi stratejilerini daha yoğun ve planlı biçimde kullanmaları gerekebilir. Seçim, optimizasyon ve telafi (SOT) modeli, bireylerin hedeflerini yeniden yapılandırmalarına; önceliklendirme (seçim), kaynakları geliştirme ve etkin biçimde kullanma (optimizasyon) ile kayıplar karşısında alternatif yolları devreye sokma ya da çabayı artırma (telafi) stratejileri aracılığıyla uyum süreçlerini kolaylaştırmalarına imkân tanımaktadır. Böylece SOT modeli, göçmen kadınların uyum ve iyi oluşlarını desteklemek üzere uygulanabilir bir kuramsal ve uygulamalı çerçeve sunar. Bu bağlamda, öncelikle göçmen kadınlara söz konusu stratejilerin sistematik biçimde öğretilmesi ve en etkili şekilde uygulanmalarına yönelik farkındalık ve yetkinlik kazandırılması önem taşımaktadır. Böyle bir yaklaşım, SOT modelinin öngördüğü seçim, optimizasyon ve telafi süreçlerinin pratikte hayata geçirilmesini kolaylaştırarak uyum ve iyi oluşu güçlendirebilir. Seçim, optimizasyon ve telafi (SOT) altında sınıflandırılabilen çeşitli davranışların ve aktif başa çıkma stratejilerinin, göçmen kadınlar özelinde insanlar için nasıl daha başarılı sonuçlara yol açabileceğine dair anlayış alanyazına önemli katkılar sunacağı düşüncesindeyiz. Bu bağlamda, SOT modeli karşılaşılan zorluklar karşısında kaynakların yeniden düzenlenmesine aracılık edebilir. Böylece verimliliğin maksimum düzeye çıkarılmasını sağlar.

Kaynaklar

- Acartürk, C. (2016). Göç ve ruh sağlığı ilişkisi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(25), 137-150. <https://doi.org/10.16992/ASOS.1104>
- Akdeniz, E.B & Öz, F. (2009). Koriyucu ruh sağlığı açısından göç ve kadın. Kriz Dergisi, 17(1), 27-36 <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/595024>



- Almedom, A., Tesfamichael, B., Mohammed, Z., Mascie-Taylor, N., Muller, J., & Alemu, Z. (2005). Prolonged displacement may compromise resilience in Eritrean mothers. *African Health Sciences*, 5(5), 310–314. <https://doi.org/10.5555/afhs.2005.5.4.310>
- Alvarez, P. S. (2021). Working boomers' perceptions of successful aging: A phenomenological study [Yayınlanmış doktora tezi]. Aspen University. ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/openview/99514eb00f0841ff8a08a0b04bf4a30b/1?cbl=18750&dis=y&pq-origsite=gscholar>
- Ateş, H., & Yavuz, Ö. (2017). Göçmen ötekileştirme ve çokkültürlülük. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 22 (Göç Özel Sayısı), 1287–1301.
- Avcil, C. (2021). 'Feminization of migration': Migration experiences of Afghan Women living in Ağrı. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22(1), 189-208. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.952800>
- Bajor, J., & Baltes, B. (2003). The relationship between selection optimization with compensation, conscientiousness, motivation, and performance. *Journal of Vocation Behavior*, 63, 347-367. [http://dx.doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00035-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00035-0)
- Baltes, B. B., & Rudolph, C. W. (2012). The theory of selective optimization with compensation. In *The Oxford Handbook of Retirement* (Ed. M. Wang). Oxford University Press
- Baltes, B. B., Wynne, K., Sirabian, M., Krenn, D., & Lange, A. D. (2014). Future time perspective, regulatory focus, and selection, optimization, and compensation: Testing a longitudinal model. *Journal of Organizational Behaviour*, 35(8), 1120–1133. <https://doi.org/10.1002/job.1970>
- Baltes, B. B., Wynne, K., Sirabian, M., Krenn, D., & Lange, A.D. (2014). Future time perspective, regulatory focus, and selection, optimization, and compensation: Testing a longitudinal model. *Journal of Organizational Behaviour*, 35(8), 1120–1133. <https://doi.org/10.1002/job.1970>
- Baltes, M. M., & Carstensen, L.L. (2003). The process of successful aging: Selection, optimization, and compensation. İçinde Staudinger, U.M., Lindenberger, U. (Eds), *Understanding human development* (ss.81-104). Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0357-6_5
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 2(1), 611–626
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (Eds. P. B. Baltes, & M. M. Baltes):1–34. Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., Baltes, M. M., Freund, A. M., & Lang, F. R. (1999). The measurement of selection, optimization, and compensation (SOC) by self report : Technical report 1999. Materialien aus der Bildungsforschung. Nr. 66. https://www.researchgate.net/publication/45434958_The_measurement_of_selection_optimization_and_compensation_SOC_by_self_report_Technical_report_1999#full-text
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1080/026999497378467>
- 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>
- Buz, P. (2007). Göçte kadınlar: Feminist yaklaşım çerçevesinde bir çalışma. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 18(2), 37-50.
- Castles, S., & Miller, M. J. (1998). *The age of migration: International population movements in the modern world* (2nd ed.). Macmillan Press Ltd. <https://doi.org/10.1007/978-1-349-26846-7>
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1), 139–167. <https://chicagounbound.uchicago.edu/uclf/vol1989/iss1/8>
- Çakır, H. (2017). Suriyeli mülteci kadınların sosyo-kültürel değişime uyum çabaları: Yozgat örneği. Çanakale On Sekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 2(4), 53-68. <https://doi.org/10.31454/usb.381481>

- de Leon Siantz ML. (2013). Feminization of migration: a global health challenge. *Global Advances in Health and Medicine*, 2(5), 12-4. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2013.065>
- Deaux, K. (2000). Surveying the landscape of immigration: social psychological perspectives. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 10(5), 421-431. [https://doi.org/10.1002/1099-1298\(200009/10\)10:5<421::AID-CASP598>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/1099-1298(200009/10)10:5<421::AID-CASP598>3.0.CO;2-Y)
- Dufoix, S. (2011). *Diasporalar*. Uluslararası Hrant Dink Vakfı Yayınları.
- Espín, O. M., & Dottolo, A. L. (Eds.). (2015). *Gendered journeys: Women, migration and feminist psychology*. Palgrave Macmillan/Springer Nature. <https://doi.org/10.1057/9781137521477>
- Facchi, A. (2006). Citizenship, equality and social rights in a pluralist society. In *Achieving social cohesion in a multicultural Europe*, 101-112. Council of Europe Publishing. https://www.coe.int/t/dg3/socialpolicies/socialcohesiondev/source/Trends/Trends18_en.pdf
- Farris, S. R. (2017). *The name of women's rights: The rise of femonationalism*. Duke University Press. <https://doi.org/10.1215/9780822372929>
- Freund, A. M. (2008). Successful aging as management of resources: The role of selection, optimization, and compensation. *research in Human Development*, 5(2), 94-106. <https://doi.org/10.1080/15427600802034827>
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2007). Toward a theory of successful aging: Selection, optimization, and compensation. İçinde R. Fernández-Ballesteros (Ed.), *Geropsychology: European perspectives for an aging world* (ss. 239-254). Hogrefe & Huber Publishers.
- Galli, E., Symonds, J. & D'Urso, G. (2025). The migrant feminism: A qualitative study on Cape Verdean Women in Italy. *Sexuality & Culture* <https://doi.org/10.1007/s12119-025-10381-w>
- Hamblin, L.E. (2014). *Working through school and living with conflict: The role of selective, optimization with compensation* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Wayne State University. https://digitalcommons.wayne.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1395&context=oa_theses
- Ikner, B., Baltes, B.B. and Rudolph, C.W. (2025). The theory of selection, optimization, and compensation. In *The Oxford Handbook of Retirement* (Ed. Mo Wang), Second Edition, Oxford Library of Psychology. <https://doi.org/10.1093/9780197699584.003.0007>
- International Organization for Migration (IOM). (2024a). *The world migration report series*. <https://worldmigrationreport.iom.int/what-we-do/world-migration-report-2024-chapter-1/world-migration-report-series>
- International Organization for Migration. (IOM). (2024b). *Fundamentals of migration*. https://www.iom.int/fundamentals-migration?utm_source
- Karadağ Çaman, Ö., & Bahar-Özvarış, Ş. (2010). Uluslararası göç ve kadın sağlığı. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 20(4), 3-14.
- Karlsen, I. L., Borg, V., & Meng, A. (2022). Exploring the use of selection, optimization, and compensation strategies beyond the individual level in a workplace context—a qualitative case study. *Front. Psychol* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.832241>
- Kofman, E. (2005). *Gendered migrations, livelihoods and entitlements in European welfare regimes*. United Nations Research Institute for Social Development (UNRISD). https://www.academia.edu/20908869/Gendered_migrations_livelihoods_and_entitlements_in_European_welfare_regimes (Erişim tarihi: 16.09.2025)
- Kömürçü, B. (2025). Türkiye’de göç çalışmaları. In *Göç Sosyolojisi: Türkiye’den örneklerle Cilt III*. (Ed. Ç. Sarp):291-315. Ankara, Net Kitaplık Yayınevi.
- Li, K. Z., Lindenberger, U., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2001). Walking while memorizing: Age-related differences in compensatory behavior. *Psychological Science*, 12, 230-237 <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00341>.
- Makhdom, Z., Ust Tasgin, Z. (2025). The effects of immigrant women's anxiety levels on their sexual distress: A cross-sectional study. *BMC Public Health* 25, 2501. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23647-7>



- Moghimi, D., Scheibe, S., & Freund, A. M. (2019). The model of selection, optimization, compensation. İçinde B. Baltes, C. Rudolph, & H. Zacher (Eds.), *Work Across the Lifespan* (1 ed., ss. 81-110). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812756-8.00004-9>
- Moghimi, D., Zacher, H., Scheibe, S., & van Yperen, N. W. (2017). The selection, optimization, and compensation model in the work context: A systematic review and meta-analysis of two decades of research. *Journal of Organizational Behavior*, 38, 247–275. <https://doi.org/10.1002/job.2108>
- Pekçan B. (2015). Sosyal ve psikolojik açıdan göç. *TESAM Akademi Dergisi*. 2(2), 241–244. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tesamakademi/issue/12946/156442>
- Suárez-Orozco, C., & Qin, D. B. (2006). Gendered perspectives in psychology: Immigrant origin youth. *International Migration Review*, 40(1), 165-198. <https://doi.org/10.1111/j.1747-7379.2006.00007.x>
- Sundquist, J. (1993). Ethnicity as a risk factor for mental illness: A population-based study of 338 Latin American refugees and 996 age-, sex- and education-matched Swedish controls. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 87, 208–212. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1993.tb03357.x>
- Şeker, D., & Uçan, G. (2016). Göç sürecinde kadın. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 199-214. <https://doi.org/10.18026/cbusos.36200>
- TDK (2025). <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 23.09.2025)
- UN Women (2024). Women on the move: FAQs on migration and gender. https://www.unwomen.org/en/articles/faqs/women-on-the-move-faqs-on-migration-and-gender?utm_source
- UN. (1994). The migration of women: Methodological issues in the measurement and analysis of internal and international migration, dominican republic. <https://digitallibrary.un.org/record/210352>
- UN. (2006). World Survey 2004: Women and international migration. United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women. <https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/Library/Publications/2005/World-survey-2004-Women-and-international-migration-en.pdf>
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L., Tedeschi, R.S & Demakis, G. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34, 110-120. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x>
- Yaylı, H., & Aslan, Y. Z. (2023). Türkiye’de göçmenlerin uyum sorunu bağlamında bir değerlendirme. *Ekonomi İşletme Siyaset ve Uluslararası İlişkiler Dergisi (JEBPİR)*, 9(2–1, KAYFOR23 Özel Sayısı), 328–345
- Young, L. M., Baltes, B. B., & Pratt, A. K. (2007). Using selection, optimization, and compensation to reduce job/family stressors: Effective when it matters. *Journal of Business and Psychology*. 21(4), 511-539. <https://doi.org/10.1007/s10869-007-9039-8>

EXTENDED ABSTRACT IN ENGLISH

Migrant Women and Integration in the Context Of Life Management Strategies

This study examines the adaptation processes of migrant women within the framework of the Selection, Optimization, and Compensation (SOC) Model, addressing the migration process from a gender perspective and intersectional lens. Shaped by dynamics such as migration, demographic growth, climate change, wars, trade, and globalization, it has had profound effects on the social, cultural, and political structures of individuals and societies, along with increasing complexity and diversity today. According to IOM (International Organization for Migration) data, the number of international migrants, which was 150 million in 2000, has

risen to 281 million in 2024, reflecting accelerating global mobility trends and shifting demographic patterns. When examining statistical data on the distribution of the migrant population, it is seen that nearly half of the migrants are women, indicating a persistent gender-balanced pattern across regions and time. This situation highlights the phenomenon of the “feminization of migration,” but it is evident that the intersection of migration and gender has not yet been sufficiently studied in the literature, signaling notable gaps in empirical evidence and theoretical engagement.

Migration experience can make adaptation difficult due to acculturation stress, language barriers, exclusion, discrimination, economic hardship, and limited access to services. Research shows that migration creates a double disadvantage for women (gender and being a migrant) and carries a higher risk of depression, anxiety, and psychosomatic symptoms. However, it also demonstrates that migration can offer opportunities for autonomy and empowerment. In this context, the SOT Model provides a useful theoretical framework for explaining how individuals manage their adaptation in the face of limited and variable resources.

The SOT Model is based on three fundamental strategies: Selection, which involves prioritizing an individual's goals and restructuring based on losses when necessary; Optimization, which involves developing, organizing, and increasing the efficiency of skills and resources to achieve selected goals; and Compensation, which involves maintaining functionality through alternative paths and increased effort in the face of losses and obstacles. For migrant women, these strategies can translate into concrete actions in areas such as language learning, strengthening social networks, planning pathways back to education and employment, and reorganizing care responsibilities..

