الهجرة من منظور نفسي

ترجمة وإعداد: أ.د. سامر جميل رضوان

Prof. Dr. Samer Rudwan

<https://orcid.org/0000-0002-8844-1307>جان كيزيلهان¹

خلاصة

سنقوم في هذا المقال بتحديد المنظور النفسي للهجرة من وجهة نظر المجتمعات الحديثة وحركات الهجرة الجديدة بعد الحرب العالمية الثانية، والتي تترافق العديد من الضغوط الفردية والجماعية.

تؤدي الهجرة إلى تغييرات كبيرة في البنية النفسية والاجتماعية لأي مجتمع كان؛ إنها تؤثر على الطبقات الاجتماعية والاقتصادية، والسياسة، والثقافية، والنظام الصحي. كما أنها تؤثر على إدراك المهاجرين والسكان المحليين على حد سواء، الأمر الذي يؤثر بدوره على الهجرة. ويمكن النظر إلى علم نفس الهجرة على أنه وصف العمليات النفسية، أي التغيرات والضغوط الحاصلة على المستويات الانفعالية والذهنية والسلوكية الناجمة عن الهجرة، ضمن الأخذ بعين الاعتبار المنظور المتعدد التخصصات من المجالات العلمية الأخرى.

تحمل مغادرة الوطن والبدء من جديد في مجتمع آخر في طياتها تحدياً متعدد الأبعاد في حد ذاته، مقترن بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية وثقافية ودينية وقانونية واجتماعية وسياسية والتي يمكن أن تؤدي إلى الإضرار بالصحة الجسدية والنفسية للأفراد غير المحصنين (ذوي الاستعداد المسبق). وفي الوقت نفسه، تلعب الضغوط الفردية والجماعية وموارد الوطن الأم (مع التنشئة الاجتماعية الثقافية والدينية المطابقة) دوراً هاماً في كيفية مواجهة التحديات الجديدة في المهجر (Kizilhan & Bermejo, 2009).

١. مدخل

ليست الهجرة مجرد انتقال مكاني من بلد إلى آخر وإنما تغيير في الظروف الحياتية المحيطة والعمل ومحيط السكن وتحول اجتماعي وثقافي. ولا يرتبط تأثير هذه الظروف الحياتية الجديدة بحجم التغيير

¹ Kizilhan, J. (2014). Migration aus psychologischer Perspektive. <https://www.dgvt-fortbildung.de/interaktive-fortbildung/archiv-der-fachartikel/archiv/jan-ilhan-kizilhan-2014-migration-aus-psychologischer-perspektive/>

فحسب وإنما كذلك بالأسباب الدافعة لهذه الهجرة كالحروب والكوارث الطبيعية والبطالة...الخ، وبالإمكانات الفردية للتحكم. فكل تلك تعد عوامل مهمة.

وهناك أسباب كثيرة للهجرة في الوقت الراهن منها (Kizilhan & Bemejo, 2009):

- خطر الحرب الحكومية وشبه الحكومية
- الصراعات العرقية والدينية
- قمع الحركات الديمقراطية
- التحديث في البلدان النامية
- العولمة الاقتصادية المترافقة مع الفقر والصراعات الثقافية
- الفساد الكبير والظلم الذي يؤثر على المجتمع كله
- استغلال البيئة
- الكوارث الطبيعية والأوبئة

وللتغيرات في مسيرة الحياة تأثير كبير على الهوية الفردية والجماعية وعلى أسلوب تمثل الماضي والتكيف في البلد المضيف. ويتعلق بناء هذه المرحلة الجديدة من الحياة والذي يمكن أن يقود إلى المرض، بآليات التكيف الفردية والجماعية وإمكانات استغلال الشبكات الاجتماعية. إذ يتطلب بناء شبكة علاقات جديدة في إطار اجتماعي وثقافي وعرقي مختلف موارد اجتماعية وتوجهات ومهارات تصرف جديدة. ومن ثم فإنه يمكن عد الهجرة حدث حياتي مركب يتضمن عدداً كبيراً من العوامل والعمليات المرتبطة ببعضها ذات الصلة بالهجرة (تغيرات وتحديات ومطالب وضغوط مستمرة) وتتعلق من بين أمور أخرى بطريقة الهجرة (Kizilhan & Bemejo, 2009).

٢. أنماط ومسارات الهجرة

٢,١ أنماط الهجرة

في السنوات الخمسين الأخيرة تغيرت أنماط الهجرة نتيجة للتحويلات السياسية والاجتماعية الناتجة عن العولمة. ومن أهم السمات التي يمكن من خلالها تمييز أنماط الهجرة ما ذكرناه أعلاه عن أسباب الهجرة. وارتباطاً بدوافع الهجرة تتبلور أشكال مختلفة من التوقعات والموارد الفردية وتصاميم حياة والتكيف على حد سواء (Kirkcaldy et al., 2006).

وتلعب درجة طوعية الهجرة دوراً هاماً في الضغط الثقافي المعاش. فكلما كانت الهجرة أكثر طوعية كان الشعور بالتحكم أو الشعور بأن مصير الإنسان بين يديه أعلى. وعلى النقيض من ذلك فإن الهجرة القسرية تترافق بدرجة شديدة من خبرة الضغط. (Kizilhan & Baramjejo, 2009).

وهناك نوع من الهجرة تتمثل في العمال المهاجرين الذين هاجروا في ستينيات القرن العشرين بقصد العمل وكانت تطلق عليهم تسمية "العمال الضيوف". وهؤلاء هاجروا بدوافع العمل واستجلاب عائلاتهم، فالدوافع الكامنة خلف هجرتهم إذاً هي اقتصادية في العادة وترافقت مع قرارات طوعية في الهجرة.

وهناك مجموعة أخرى من المهاجرين هم المهاجرون المتأخرون أو اللاحقون والذين يمكن تسميتهم كمعاد تهجيرهم؛ ذلك أن الأمر يتعلق بهؤلاء من ناحية كونهم جيل من العائدين المتأخرين والذين هم من أفراد الأقليات الألمانية الذين عاشوا في الدول التي خلفت الاتحاد السوفياتي السابق والدول السابقة الأخرى للكتلة الشرقية وهاجرت إلى ألمانيا (المكتب الاتحادي للهجرة واللاجئين، ٢٠٠٨).

في السنوات الخمسين الأخيرة تغيرت أنماط الهجرة نتيجة للتحويلات السياسية والاجتماعية الناجمة عن العولمة. ومن أهم السمات التي يمكن من خلالها تمييز أنماط الهجرة هي أسباب الهجرة المذكورة سابقاً. وارتباطاً بدوافع الهجرة تتبلور أشكال مختلفة من التوقعات والموارد الفردية وتصاميم حياة وتكيف على حد سواء.

ويمثل اللاجئون نوعاً من أنواع الهجرة والتي تحصل في العادة نتيجة الإكراه أو لأسباب سياسية. وبما أن هؤلاء لم يهاجروا طوعاً فإنه يمكن اعتبارهم مجموعة فئة خاصة لا يمكن مقارنتها بالمجموعات الأخرى. ويمكن تعميم الافتراضات نفسها على مجموعة المهاجرين غير الشرعيين والذين يحاولون بناء حياة خارج وطنهم لأسباب سياسية أو اقتصادية أو أسرية أو عائلية. وفي السنوات الخمسين الأخيرة تغيرت أنماط الهجرة بنتيجة التحويلات السياسية والاجتماعية والاقتصادية وليس بسبب العولمة وحدها.

٢,٢. تاريخ الهجرة

قام سلوتسكي (Sluzki, 2001) وبصورة دقيقة بدراسة مراحل الهجرة والأنواع المختلفة من الضغوط المترافقة معها وطورها ماخلايدت وكاليس (Machleidt & Calliess, 2003). وبناء على ذلك، فإن لعملية الهجرة انتظام عابر للثقافة والموقف على حد سواء، ويمكن تقسيمها إلى مراحل مختلفة. وقد تم حتى الآن تجاهل تجربة الهجرة، والصدمات النفسية العابرة للأجيال transgenerational Traumatization وغيرها من الضغوط الفردية والجماعية في البلد الأم والتي يمكن أن تلعب دوراً في التعامل مع الصحة

والمرض. واستناداً إلى سلوتسكي (Sluzki, 2001) ولاحقاً إلى ماخلايدت (Machleidt, 2003) قمنا بتطوير النموذج الآتي.

يتم التفريق بين المراحل الآتية: خبرات الهجرة الممكنة في البلد الأم (الهجرة الداخلية، الهرب قصير وطويل الأجل إلى البلدان المجاورة، الخ)، والمرحلة التحضيرية، عملية الهجرة ومرحلة من فرط التعويض عند الوصول إلى بلد المهجر. وفي حين أن الناس الذين يهاجرون طواعية من الممكن أن يستشيروا الأطباء والمتخصصين النفسيين في المراحل الأربعة كلها، إلا أن هذا قد يكون صعباً في الهجرة القسرية والهرب والهجرة غير الشرعية سواء في البلد الأم أم بلدان المقصد. ومع ذلك، فإنه من الصعب على اللاجئين المصابين بصدمات نفسية بسبب صفة إقامتهم (التغاضي toleration، والإبعاد وما إلى ذلك) بشكل عام، للوصول إلى الرعاية الصحية بشكل عام. وهذا يعني أن مرحلة ما يسمى التكيف الحرج أو المعاوضة موجودة بالأصل لدى اللاجئين المصابين باضطرابات نفسية. وبسبب الضغوط النفسية والبدنية في البلد الأم (السجن والاضطهاد والعنف) والهرب فإن العديد من اللاجئين يعانون من اضطرابات نفسية عند وصولهم إلى البلد المضيف.

فآليات آليات التكيف المتعلمة وشبكات الموارد من البلد الأم لم تعد تعمل في البلد المضيف. ويتولد الشك بالهوية الجماعية والفردية، لكل الجماعات المهاجرة، وليس للاجئين فقط، فما زالت الهوية ثنائية الثقافة أو المتعددة الثقافة غير موجود أو تتم عرقلتها من خلال الوضع الثقافي والسياسي في البلد المضيف. والمراحل الأربع ليست خطية دائماً الخطية ويمكن إعاقتها من خلال عوائق داخلية (آليات منخفضة من الدمج في البلد المضيف) وخارجية (تأثير قوي لبلد المنشأ، والتصورات السياسية الفردية والاجتماعية وما إلى ذلك).

٣. نظريات في تفسير اضطرابات عملية الهجرة

٣،١ نظرية الاختيار والتأثير الصحي للمهاجرين Selection theory and healthy-migrant effect

تفترض نظرية الانتقاء الطبيعي لبوكر (Böcker, 1975) حول الهجرة والاضطرابات في عملية التكيف أن الذين يهاجرون هم بالذات أولئك الأشخاص الذين لديهم بالأصل مشكلات واستعدادات نفسية واجتماعية في بلدانهم. فعلى ما يبدو فإنهم لديهم استعداد مسبق غير نوعي (عدم الاستقرار النفسي، العصابية) للاضطرابات النفسية والتي تبرز بشكل أكثر كثافة من خلال أعباء تجربة الهجرة والوضع الثقافي أو تتطور إلى اضطرابات نفسية. أما أنماط الاستجابة المرتبطة بالثقافة والمتلازمات التي لا تتطابق بسهولة مع محكات التشخيص التقليدية. (Rössler, 2004) فلم تلق حتى الآن الاهتمام الكافي. ويتم دراسة موضوع

المتلازمات المرتبطة بالثقافة في الطب، والأنثروبولوجيا (علم الإنسان) وعلم النفس، ضمن الأعراض النفسية أو الجسدية، التي لا تظهر إلا في مجتمع أو ثقافة محددة، ضمن المفهوم الإنجليزي -Culture-bound syndrome والذي يرمز له اختصاراً (Simons, 2001) (CBS)، فيتم الافتراض أن صوراً معينة من الأعراض لا توجد إلا في تلك الثقافة.

ومن ناحية أخرى، تشير العديد من الدراسات أنه لا توجد فروق بين المهاجرين وغير المهاجرين من حيث الضغوط الجسمية والنفسية الناجمة عن الاضطرابات أو الأمراض. (Kirkcaldy et al., 2006).

فقد تمت دراسة الفروق النفسية والجسمية بين المهاجرين والمواطنين في بلدان المهجر، مما أدى إلى الافتراض المعاكس للتأثيرات الصحية للمهاجرين Healthy-Migrant-Effects. ويفسر هذا التأثير من خلال حقيقة أن المهاجرين الذين يهاجرون من تلقاء أنفسهم، هم أولئك الناس الأكثر دافعية في العادة، والأكثر ثراءً، وقوة ومرونة. إلا أن درجة الانتقائية للمهاجرين تتحدد من جهة بالبعد المكاني ومن جهة ثانية بالهوية الاقتصادية بين الوطن والبلد المضيف. فالانتقائية تكون أقل كلما قصرت المسافة المكانية والاقتصادية بين بلدانهم والبلدان المضيفة بسبب قلة احتمال حدوث الخطر للمتضررين من الهجرة (المكتب الاتحادي للهجرة واللاجئين، ٢٠٠٨). وفي حال وجود مسافات أكبر، أي إذا كان البلد المضيف مكاناً بعيداً عن الوطن ويختلف في خصائصه سياسياً وثقافياً، يظهر المزيد من الانتقائية بسبب بعض الخصائص التي على المهاجر امتلاكها كالسن أو الصحة البدنية، للتغلب على هذه المسافات على نحو كاف.

وفي دراسة طولية لرازوم ورورمان (Razum und Rohrmann (2002) فإن معدل الوفيات من المهاجرين أقل مقارنة بعينة ألمانية. ولكن لم يتم العثور على دلائل سببية واضحة للتأثير الصحي للمهاجرين يكمن بشكل أساسي خلف الاختيار (الذاتي) للهجرة. ولذلك هناك حاجة ماسة لدراسة متغيرات التأثير (التنبؤ) للهجرة Healthy-Migrant-Effect للحصول على مزيد من التفاصيل. ولا توجد فروق بين المهاجرين وغير المهاجرين من حيث الضغوط النفسية والجسمية الناجمة عن الاضطرابات أو الأمراض، ومع ذلك، فإنه يمكن وصف الأعراض بطريقة مختلفة (Kizilhan, 2010).

٣,٢ نموذج الضغط الثقافي Das Acculturations-Stress-Model

يعالج نموذج الضغط الثقافي كل تلك الظواهر التي تحدث نتيجة لاتصالات مباشرة بين مجموعات من الأفراد من مختلف الثقافات ويؤدي إلى تغييرات في الأنماط الثقافية الأصلية في واحد منها أو كل الثقافات المعنية. ويعد نموذج الضغط-الثقافي لبيري (Berry, 1990) واحداً من النماذج الأكثر شعبية.

فهو يميز بين أربع استراتيجيات (الاندماج Integration والاستيعاب Assimilation والانفصال Separation والتهميش Marginalization) للاستجابة على مواجهة الهوية الاجتماعية الخاصة بالمهاجرين مع البلد المضيف. إلا أنه ومن الانتقادات التي وجهت لهذا النموذج أن هذه الاستراتيجيات ليست مستقلة. فقد وجدت تفاعلات كبيرة (Kizilhan & Baramjejo, 2009). فالانفصال والاقتلاع، وفقدان الروابط الأسرية وغير الأسرية ومشكلات الهوية وفقدان الدور والتوجه المستقبلي الغامض وفقدان التوجه من خلال الشروط القانونية غير الواضحة للإقامة كالتهديد بالترحيل والتوطين القسري في مراكز جماعية، ومشاكل التواصل اللغوي والثقافي، والصراعات بين الأجيال، والمحن داخل الأسرة، وارتفاع انعدام الأمن الوظيفي، وارتفاع معدلات البطالة، والأزمات المالية والتمييز والشعور بالتهديد ما هي إلا جزء من التحديات التي يواجهها المهاجرون. (Zeeb, et al. 2006, Assion 2005, Kircaldy et al., 2006).

وغالبا ما تقود الصدمة الثقافية الموصوفة والصراع الثقافي الناجم إلى مشاعر الارتباك الثقافي والاغتراب والعزلة، والأعراض النفسية (Haasen & Yagdiran, 2000). وعلاوة على ذلك فإن أحداث الحياة الضاغطة في الوطن الأم أم في البلد المضيف أو كليهما تيسر إزمان الأمراض (Schmelling-Kludas, 2005).

ولدى المهاجرين من الجيل الأول بشكل خاص يجب الافتراض في العادة وجود انزياح (تأجيل) في دورة الحياة. ويتميز هذا بالالتحاق الوجيز بالمدارس وهو ما يترافق مع طفولة متجزأة مقارنة مع الظروف الألمانية والالتحاق المبكر في العمل والتكوين المبكر للأسرة. وكل هذا يؤدي إلى أن يتم معيشة الشعور الشخصي بتحقيق الأهداف الحياتية الجوهرية ومن ثم وقت التقاعد بصورة أقصر مقارنة بالألمان من الفئة العمرية نفسها (Erim & Senf, 2002). وهذا ما يجب مراعاته عند التعامل مع رغبة المرضى في إعادة التأهيل النفسي الجسدي من المهاجرين بالتقاعد، على الرغم من أنهم لم يصلوا بعد السن المعترف بها رسميا في ألمانيا لسن التقاعد.

ولا يتوفر حتى الآن إلا عدد قليل جدا من الأدوات الموحدة للكشف عن التنافق. والنسخة الألمانية من مؤشر التنافق- الضغط Acculturations-Stress-Index والذي يختصر بـ(ASI) المطور في الولايات المتحدة يقيس جوانب محددة لمشاكل الهجرة. وهو يبين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغوط التنافق والضغط النفسي، وخاصة فيما يتعلق بالاكتئاب المقاس بقائمة الأعراض (SCL-90R). وبناء عليه تتجلى صعوبات محددة للهجرة في الدرجة العالية من الضيق النفسي (Schenk & Neuhauser, 2005). فالتغير في الأنماط الثقافية الأصلية بسبب الهجرة المترافق في الوقت نفسه مع الانفصال

والاقتلاع، وفقدان الإطار المرجعي الأسري وغير الأسري ومشكلات الهوية وفقدان الدور، ومشاكل التواصل والصراعات بين الأجيال، يمكن أن يؤدي إلى ضغوطات كبيرة والتي تلعب دوراً كبيراً بالنسبة للحالة النفسية (انظر Kircaldy et al., 2006).

١, ٢, ٣. أحداث الحياة الحرجة

يعود مفهوم أحداث الحياة الحرجة إلى هولمز وراه (Holmes & Rahe, 1967)، اللذان وصفا العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والأمراض النفسية أو الجسمية. وأحداث الحياة الحرجة هي تلك الأحداث التي تنطوي على تغييرات كبيرة في حياة الشخص، والتي تتنوع بين الأحداث المؤقتة المزمّنة، ويحتمل أن تكون مهددة وتمارس على المعنيين ضغوطاً عالية للتلاؤم. ولدى الأفراد ذوي الاستعداد المسبق قد تترافق أحداث الحياة الحرجة مع الأمراض، مع العلم أنه كلما استمر الحدث كانت نتائجه أكثر سلبية، وكانت الأمراض الناتجة عن ذلك أكثر شدة. وعلاوة على ذلك، فقد تمت دراسة ماهي الأحداث الحرجة التي يتكرر ظهورها بالتزامن مع الهجرة (Furnham & Bochner, 1986). كما تظهر الدراسات تأثير النوع الاجتماعي في أحداث الحياة الهامة على الصحة؛ إذ تظهر النساء تدهوراً أكبر في صحتهم ويحتجن إلى فترة أطول للشفاء بعد ذلك أكثر من الرجل (Vahtera et al., 2006).

٤. الضغوط النوعية

١, ٤ متطلبات البنية الأسرية

يعيش الأشخاص من المجتمعات ذات التقاليد المتمحورة حول الأسرة بشكل خاص بلدان الهجرة في العالم الغربي في بداية إقامتهم على أنها عبئاً كبيراً.

فالمجتمع القبلي (انظر الجدول ٢) مقارنة بالمجتمعات الفردية يتميز بالربط القوي للفرد في بنية الجماعة التي تمنحه الحماية من جهة، إلا أنها من جهة أخرى تتطلب وجود درجة عالية من الولاء.

الجدول ٢: الاتجاهات والتصورات القيمية الجماعية والفردية مقتبس بالاعتماد على (Oyserman, et al., 2001)	
المجتمعات القبلية Collectivistic	المجتمعات الفردية Individualistic
يولد الإنسان في عائلة أو جماعات أخرى من نحن وتقدم له الحماية وتتطلب منه الولاء People are divided into large families or Other We-groups were born	يتطور كل إنسان لنفسه فقط ولتأمين أسرته الصغيرة المباشرة. Everyone grows up to care exclusively for themselves and their direct (core) family

Continue to protect and in return loyalty	
مرجعية الهوية الشبكة الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد Identity is based on the social network to which one belongs.	الهوية مرجعيتها الفرد Identity is grounded in the individual
يتعلم الأطفال التفكير في مفهوم "نحن" Children learn to think in "we" terms	يتعلم الأطفال التفكير في مفهوم "الأنا" Children learn to think in "I" terms
على المرء الحفاظ دائما على الانسجام وتجنب المواجهات المباشرة One should always maintain harmony and avoid direct disputes	التعبير عن الرأي مؤشر على الرجل الصالح Expressing his opinion is the hallmark of a sincere man
سياق قوي مع سيل كبير من المعلومات Strong context with unimpeded flow of information	سياق ضعيف مع شبكات معلومات منخفضة الكثافة Weak context with information networks of low density
التجاوزات تقود إلى العار وفقدان ماء الوجه للفرد نفسه ولجماعته Violations cause embarrassment and facial loss for themselves and the group	التجاوزات تقود إلى مشاعر الذنب وفقدان احترام الذات من يقود Violations lead to guilt and loss of self-respect
هدف التربية التلاؤم مع الظروف القائمة (الثقافة، الدين)، تطور الشخصية غير مرغوب أو ضروري. The aim of the education is to adapt to pre-determined conditions (culture and religion), a personality development is not desired or necessary	هدف التربية التعلم كتطور للشخصية Aim of education: learning as a development of personality
العلاقات قبل الواجبات Relationship has priority over task	الواجبات قبل العلاقات Task has priority over relationship
المصالح الجماعية لها أولوية على المصالح الفردية. Collective interests dominate before individual	المصالح الفردية لها أولوية على المصالح الجماعية individual interests dominate before collective
الخصوصية تسيطر عليها الجماعة Private life is dominated by the group	لكل واحد الحق في الخصوصية Everyone has a right to privacy
الآراء يحددها الانتماء للمجموعة Opinions are predetermined by group membership	يتوقع المرء من كل شخص رأيه الخاص Everyone is expected to have their own opinions

تحقيق الذات يمثل بالنسبة لكل فرد قمة الأهداف Self-realization of each individual is one of the highest goals	التوافق والانسجام في المجتمع يمثلان الأهداف Harmony and consensus in society represent the highest goals
--	--

ينتج مفهوم الذات عند الفرد من الاتصال مع الآخرين، ولا يمكن ان يفهم الفرد من دون النظر في الكل الجمعي. وعليه يوجد حتى في العائلات الكبيرة بنى علائقية ذات ارتباط بين شخصي كبير تتصف بسيادة القيم الجماعية. فالأسرة في المجتمعات التركية، كما هو الحال في المجتمعات الريفية في جنوب أوروبا والأناضول تشكل رابطة حماية قوية وفعالة. والتماسك داخل الأسرة أكثر وضوحاً مما هو عليه الحال في الأسر الأوروبية الغربية ويخدم خصوصاً خلال فترات الضغوط النفسية والجسمية الشديدة أو الاقتصادية المرتفعة، كما هو الحال في وضع الهجرة كمعيار توجه (Erim und Senf, 2002). ومع ذلك، فإنه ينبغي عد الخلط بين الدعم الأسري والدعم العاطفي والمفيد أو الفاعل Emotional and instrumental support فهما ليسا متشابهان. ففي سياق التكيف مع الظروف المعيشية الجديدة في البلد المضيف غالباً ما يحصل إعادة توزيع للأدوار الأسرية والصراعات بين الأجيال intergenerational Conflicts، والتي ترهق العلاقات الأسرية (Assion, 2005; Haasen & Yagdiran, 2000; Kirkcaldy et al., 2006). إذ تصبح الأخلاق والقيم والقواعد والمعايير في البيئة الجديدة على المحك، ولا بد من العثور على تعامل جديد معها وقد تكون العاقبة التناقض المستمر والخلاف (Haasen & Yagdiran, 2000) وبالنسبة للكثير تعد الهجرة الانفصال عن جزء من الأسرة الذي لا يزال في البلد الأم، لوقت عابر على الأقل؛ أي الانفصال عن المعارف والأصدقاء والشبكات الاجتماعية الداعمة (Kizilhan, 2007). يعاني العديد من المهاجرين من قلق انفصال غير محلول فيما يتعلق بالأسرة المباشرة والأسرة الممتدة، ويشعرون بالغربة والعزلة (Yagdiran و Haasen, 2000).

٤,٢. صراع الأجيال

يختلف المهاجرون من الجيل الأول عن أولئك من الجيل الثاني والثالث في درجة التجذر في الهوية الثقافية للبلد الأم والتمسك بالقيم التقليدية. فالجيل الثاني والثالث يعاني من صراع بين الهوية الثقافية الأبوية والتنشئة الاجتماعية التي يعيشها خارج الأسرة في بلد المهجر. ويشعر الوالدان أن عدم اتباع معاييرهم وقيمهم على أنه تبخيس لأهدافهم الحياتية. ويسبب صراع الإقدام الإحجام المستمر بين القيم الوالدية وقيم مجتمع الأكثرية في بلد المهجر ضغوطاً نفسية واجتماعية عالية لجيل الشباب يتحدد وفقها النجاح في التعليم، والمهنة، ومن ثم الاندماج عموماً. بالإضافة إلى ذلك يفقد التمييز الذاتي والموضوعي، والعزلة الاجتماعية، والسكن غير اللائق، ومشاكل العمل، والوضع القانوني المقلق، ونقص المهارات الكافية في اللغة في المجتمع المضيف والاحتياجات غير المحققة للتواصل إلى أوضاع اجتماعية غير مواتية.

ويمكن لليافعين أن ينظروا للثقافة الأصلية أم ثقافة بلد المهجر على حد سواء على أنها عوائق في مختلف المجالات لا يمكن التغلب عليها (دور الأسرة والشرف والأخلاق، كما هو الحال في مسألة العذرية). ومجرد نية اختيار إحدى هذه القيم والمفاهيم اليومية، يعزز الصراعات النفسية الداخلية والتي تؤثر بدورها على السلوك والتعلم، والاندماج في المجتمع.

ويمكن لإطار القيم والمعايير التي تشكل احترام الذات والتي تشكل نقطة مرجعية لبناء العلاقات الشخصية يهتز لأن اليافعين يعيشون في مجتمعين في آن واحد. كما أنهم إذا طوروا "ثقافتهم الخاصة" من كلتا الثقافتين فإنه لا يتم التعبير عنها بشكل كاف ناهيك عن أنه لا يتم قبولها من كلتا الثقافتين (Uslucan, 2005).

إن المعايير والقيم المتجذرة في الثقافة الأصلية لا يتم تمثلها من الشبان المهاجرين إلا بشكل سطحي، وهم يستخدمون هذه المعايير الثقافية في اللغة اليومية المتداولة من دون أن يكون لها انعكاس حقيقي وعلى الرغم من أن خلفيتها بالنسبة لهم قلما تكون معروفة. وفي هذه "الثقافة الخاصة الثالثة"، غير المقبولة من الوالدين أو من ثقافة البلد المضيف على حد سواء، يرتفع احتمال الانجراف إلى مجموعات فرعية.

٥. الهجرة كمورد

يمكن للهجرة أن تحمل شيئاً إيجابياً في طياتها أيضاً، إذا تم استغلالها بمثابة فرصة لبناء حياة أكثر حيوية. فمن خلال التعامل مع عدد كبير من الضغوط بالتحديد فقد يطور المهاجرون استراتيجيات مواجهة محددة. وخصوصاً في الثقافة التي تسود فيها القيم الجماعية فإنه من الصعب فهم الفرد من دون الأخذ بعين الاعتبار الكل الجماعي. فالتماسك القوي داخل الأسرة وبالتحديد في فترات الضغط النفسي والنفسي الاجتماعي أو الاقتصادي المرتفع، وبالصورة التي تتجلى فيها في الهجرة، يتحول إلى حماية.

كما أن الطب الحديث لم يأخذ بشكل كاف بعين الاعتبار الأساليب التقليدية للتعافي والاعتقاد بوجود الجن، والسحر والأغاني الروحية... الخ، التي يجلبها المهاجرون من بلدانهم الأصلية، والتي تتم ممارستها في المهجر أيضاً. فالهجرة تتطلب ضرورة الربط الفردي لهذا الفهم القديم للمرض/الصحة -القائم على أساس ديني أو سحري- مع الفهم البيولوجي التقني الجديد، والذي تسيطر عليه النظرة الطبية. وعلى الرغم من التناقضات المحتملة يمكن، إذا لزم الأمر، أيضاً اعتبار مفهوم المرض القائم على أساس ديني كمورد في العلاج ولا يتعارض مع الطب الحديث، إذا كان المعيار شفاء المريض (Kizilhan, 2010). فالمواجهة مع الجن، والأرواح، وأماكن العبادة والأحجار السحرية، والصلاة قد تكون مهمة في الرعاية النفسية والاجتماعية، بالنسبة للتشخيص والعلاج، وخاصة في مجال الطب النفسي والعلاج النفسي (Kizilhan, 2010).

٦. الخاتمة

توجد في مجتمع فيه ثقافات مختلفة دائماً وبالضرورة مفاهيم ثقافية حياتية مختلفة لإدارة الصراعات. تسبب عمليات الهجرة في العادة عملية تفاعل دائمة وديناميكية بين هذه المفاهيم. ومن خلال أخذ اللغة والثقافة والجوانب المتعلقة بالهجرة في تقديم المشورة والعلاج والدعم الاجتماعي للمهاجرين بعين الاعتبار في معالجة مشاكلهم، فإنه من الممكن تحسين الرعاية ودمجهم بشكل أساسي.

وعليه فإن المعارف البين ثقافية الخاصة ضرورية بالنسبة لمعالجة الناس من أصول مهاجرة سواء بالنسبة للمعالج أم بالنسبة للمؤسسات الصحية لعلاج هؤلاء المرضى في وقت مبكر وكاف وذلك لتجنب الأمراض المزمنة.

والخطوة الأولى أن يكون افتتاح خدمات نظامية وليس تأسيس مرافق خاصة بالمهاجرين بالضرورة (Kizilhan, 2010). لهذا وربما تكمن الخطوة الأولى في تمكين موظفي الرعاية عموماً من خلال تأهيل

نوعي للعمل عبر الثقافات. بالإضافة إلى تشجيع تشكيل فريق الرعاية الصحية متعدد الثقافات فإنه من الضروري توعية جميع العاملين لاكتساب منظور عبر ثقافي، حساس للثقافة.

Phases of migration مراحل الهجرة

- Based on the summary by E.Freithofer, according to Ruth Kronsteiner)
(by C.E. Sluzki and Grinberg and Grinberg

- المرحلة الأولى: مرحلة التحضير والتدابير الفعلية للهجرة 1st phase of preparation and actual migration act
- الانشغال بفكرة الهجرة أم عدمها Preoccupation with the issue of migration or not migration
- القرار Decision
- عادة توزيع الأدوار Redistribution of rolls
- محاولة تقدير الفوائد والخسائر Try to estimate loss and gain
- يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالذنب تجاه الباقين Can result in feelings of guilt against the survivors
- الهروب: غالباً ما لا توجد تحضيرات: صدمة -shock Escape: often no preparation

المرحلة الثانية: الوصول المرحلة الأولى في البلد الجديد 2nd phase arrival and first time in the new country

- البهجة -الصدمة-التشتت Euphoria-shock-confusion
- استكشاف أوجه التشابه الثقافية Cultural similarities are explored
- فحص مدى مقبولية السلوكيات والقيم المستجلبة و"سهولة الاستخدام" (قابليتها للاستخدام)
- "Conducted behavioral values-are examined for their acceptance and "usability"

- المشاعر السائدة: الحزن، والخوف، والشوق، ومقاومة الجديد، تمجيد أو تضخيم البيئة السابقة
idealization of ' defense of the new' longing' anxiety' Prevailing feelings: grief
the former environment
- لا توجد طقوس وداع واستقبال. Rituals of farewell and arriving are missing
- الوحدة – أفراد من نفس الجماعة العرقية مهمون Loneliness -members of the same
ethnic group important
- إفراط التعويض -جهود قوية للتكيف Overcompensation -strong adaptation efforts
- لا يتم إدراك الضغوط أو وعيها Stress is not consciously perceived
- حساسية كبيرة، تحصل معاناة كبيرة سوء من الخبرات الجيدة أم السيئة (تتم خبرتها بكثافة). Great
vulnerability, good as well as bad experiences are experienced very intensively
- تكون الخبرات مع ممثلي المجتمع المضيف فاصلة. Experience with representatives of
the host society is characteristic
- تحديات عملية متعددة many practical challenges

المرحلة الثالثة

- المعاوضة - مرحلة بذل الجهد Decomensation - phase of processing
- الحساسية (الاستعداد المسبق) للصراعات Vulnerability to conflicts
- الأزمات Crises
- الأعراض الجسدية Physical symptoms
- طلب إعادة توزيع الأدوار New roll division required
- هذه المرحلة صعبة جداً، ومع ذلك، فقد تؤدي إلى اتخاذ خطوات تطور مهمة This phase is very
difficult but can lead to considerable progress
- الاستعداد للاكتئاب وأزمات الهوية عند عدم إمكانية الاندماج-التمجيد الشديد للثقافة الخاصة.
Susceptibility to depression and identity crises in the absence of integration
possibilities - also extreme idealization of one's own cultural imprint

المرحلة الرابعة إعادة تنظيم Phase of reorganization

The mourning process still lasts, but does not influence the present capacity of action so much

New culture is reviewed in detail بصورة مفصلة

انصهار جزئي Partial fusion

Realistic view of both worlds نظرة واقعية لكلا العالمين

Next generation has an important intermediary role للجيل التالي دور وسيط هام

Work is particularly important for the عمل مهم بشكل خاص للموقع في المجتمع الجديد location in the new company

Stable relations to country of origin and location can now be established and maintained. يمكن الآن بناء علاقات مستقرة مع البلد والبلد المضيف والحفاظ على استمراريتها.

ما يسمى بالصدمة الثقافية

From: intercultural competence, Jürgen Bolten عن

١. الابتهاج: يسود الفرح بالجديد، تكون ردود الفعل على الجديد مبالغاً بها لأنه لا يتم إدراك سوى الأشياء الإيجابية (إيجابية) المتوقعة

٢. سوء الفهم: عدم معرفة معايير الثقافة الجديدة إلى حد ما مما يولد سوء الفهم، فيقوم المهاجر بعزو الذنب لنفسه

٣. التصادم : تظل أسباب سوء الفهم كامنّة ويتم عزو الذنب للآخرين ، ويحصل اليأس أحياناً ويميل المهاجر أو المهاجرة إلى المبالغة في تقييم ثقافته الخاصة.

٤. تقبل الاختلافات وتحمل التناقضات. يسعى المهاجر للفهم

٥. الثقاف: تصبح الاختلافات مفهومة على نطاق واسع والاتجاه يسير نحو تبني الخصائص السلوكية الخاصة بالثقافة الغربية.