



[srudwan@hotmail.com](mailto:srudwan@hotmail.com)

Jan Ilhan Kizilhan<sup>1</sup>

ترجمة أ.د. سامر جميل رضوان - علم النفس، سوريا

## 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 التغييرات 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 بتغييرات 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).

## 1. مدخل

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

## 2. أنماط ومسارات الهجرة

### 2.1 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 & Bamejo, 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، 2008).

في السنوات الخمسين الأخيرة تغيرت أنماط الهجرة نتيجة للتحويلات السياسية والاجتماعية الناتجة عن العولمة. ومن أهم السمات التي يمكن من خلالها تمييز أنماط الهجرة هي أسباب الهجرة المذكورة

تؤدي الهجرة إلى تغييرات كبيرة في البنية النفسية والاجتماعية لأي مجتمع كان؛ إنها تؤثر على الطبقات الاجتماعية والاقتصادية، والسياسة، والثقافية، والنظام الصحي

يمكن النظر إلى علم نفس الهجرة على أنه وصف العمليات النفسية، أي التغييرات والضغوط الحاصلة على المستويات الانفعالية والذهنية والسلوكية الناجمة عن الهجرة

سابقاً. وارتباطاً بدوافع الهجرة تتبلور أشكال مختلفة من التوقعات والموارد الفردية و تصاميم حياة وتكيف على حد سواء.

ويمثل اللاجئين 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 التحولات السياسية والاجتماعية والاقتصادية وليس بسبب العولمة وحدها.

## 2.2. تاريخ الهجرة

قام سلوتسكي (Sluzki, 2001) وبصورة دقيقة بدراسة مراحل الهجرة والأنواع المختلفة من الضغوط المترافقة معها وطورها ماخلايدت وكاليس (Machleidt & Callies, 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 Traumatata 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 (التعاضى 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. و بسبب 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).

## 3. نظريات في تفسير اضطرابات عملية الهجرة

تعلم مغادرة الوطن والبدء من جديد في مجتمع آخر هي طياتها تحدياً متعدد الأبعاد في حد ذاته، ممتد بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية وثقافية ودينية وقانونية واجتماعية وسياسية

ليست الهجرة مجرد انتقال مكاني من بلد إلى آخر وإنما تغيير في الظروف البيئية المحيطة والعمل وميظ السكن وتحول اجتماعي وثقافي

### 3.1 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، و الأنثروبولوجيا (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 (CBS) (Simons, 2001)، 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 ثراء، وقوة و مرونة. 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، 2008). وفي حال وجود مسافات أكبر، أي إذا كان البلد المضيف مكانياً 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).

### 3.2 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

للتغيرات في مسيرة الحياة  
تأثير كبير على الهوية  
الفردية والجماعية وعلى  
أسلوبه تمثل الماضي  
والتكيف في البلد المضيف

يمكن عد الهجرة حدثاً حياتياً  
مركباً يتضمن عدداً كبيراً  
من العوامل والعمليات  
المرتبطة ببعضها ذات الصلة  
بالمجرة

تلعب درجة طواعية الهجرة  
دوراً هاماً في الضغط  
الثقافي المعاش. فكلما كانت  
المجرة أكثر طواعية كان  
الشعور بالتحكم أو الشعور بأن  
مصير الإنسان بين يديه أعلى

الثقافات المعنية. ويعد نموذج الضغط-التثاقف 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 & Baramajo, 2009). فالانفصال والافتتاع، 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 والاعترا ب 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 مجتزأة 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 رسمياً في ألمانيا لسن التقاعد.

ولا يتوفر حتى الآن إلا عدد قليل جداً من الأدوات الموحدة للكشف عن التثاقف. والنسخة الألمانية من مؤشر التثاقف-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 التثاقف والضغط النفسي، وخاصة فيما يتعلق بالاكنتاب 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 والافتتاع، 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).

### 3.2.1. 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

هناك نوع من الصدمة تتمثل في العمال المهاجرين الذين هاجروا في ستينيات القرن العشرين بقصد العمل وكانت تطلق عليهم تسمية "العمال الصيغرة"

يمثل اللاجئون نوعاً من أنواع الهجرة والتي تحصل في العادة نتيجة الإكراه أو لأسباب سياسية

يمكن تعميم الافتراضات نفسها على مجموعة المهاجرين غير الشرعيين والذين يحاولون بناء حياة خارج وطنهم لأسباب سياسية أو اقتصادية أو أسرية أو عائلية.

تكون مهددة وتمارس على المعنيين ضغطاً عاليةً 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 بالترافق مع الهجرة (Furnham & Bochner, 1986). كما تظهر الدراسات تأثير النوع الاجتماعي في أحداث الحياة الهامة على الصحة؛ إذ تظهر النساء تدهوراً أكبر في صحتهن ويحتجن إلى فترة أطول للشفاء بعد ذلك أكثر من الرجل (Vahtera et al., 2006).

#### 4. الضغوط النوعية

##### 4.1 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 2) 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 2: الاتجاهات و التصورات القيمة الجماعية والفردية مقبوس بالاعتماد على (Oyserman, et al., 2001)	
المجتمعات القبلية Collectivistic	المجتمعات الفردية Individualistic
يولد الإنسان في عائلة أو جماعات أخرى من النحن وتقدم له الحماية وتتطلب منه الولاء People are divided into large families or Other We-groups were born Continue to protect and in return loyalty	يتطور كل إنسان لنفسه فقط ولتأمين أسرته الصغيرة المباشرة. Everyone grows up to care exclusively for themselves and their direct (core) family
مرجعية الهوية الشبكة الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد Identity is based on the social network to which one belongs	الهوية مرجعيتها الفرد grounded in the Identity is individual
يتعلم الأطفال التفكير في مفهوم "النحن" Children learn to think in "we" terms	يتعلم الأطفال التفكير في مفهوم "الأنا" Children learn to think in "I" terms
على المرء الحفاظ دائماً 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 وجماعته 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	هدف التربية التعلم كتطور

قد تم حتى الآن تجاهل تجربة الهجرة، والصدمات النفسية العابرة للأجيال transgenerational Traumatata وغيرها من الضغوط الفردية والجماعية في البلد الأم والتي يمكن أن تلعب دوراً في التعامل مع الصحة والمرض

بسبب الضغوط النفسية والبدنية في البلد الأم (السجن والاضطهاد والعنف) والمربي فإن العديد من اللاجئين يعانون من اضطرابات نفسية عند وصولهم إلى البلد المضيف.

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	Aim of education: للشخصية learning as a development of personality
العلاقات قبل الواجبات Relationship has priority over task	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 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
التوافق والانسجام في المجتمع يمثلان الأهداف العليا Harmony and consensus in society represent the highest goals	تحقيق الذات يمثل بالنسبة لكل فرد قمة الأهداف Self-realization of each individual is one of the highest goals

تفتقر نظرية الانتقاء الطبيعي لبوكر (Böker, 1975) حول الهجرة والاضطرابات هي عملية التكيف أن الذين يهاجرون هم بالذات أولئك الأشخاص الذين لديهم بالأصل مشكلات واستعدادات نفسية واجتماعية هي بلدانهم

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 تنصف 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 وضوحا مما هو عليه الحال في الأسر الأوروبية الغربية ويخدم خصوصا خلال فترات الضغوط النفسية والجسمية الشديدة أو الاقتصادية المرتفعة، كما هو الحال في وضع الهجرة كميّار 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 غالبا ما يحصل إعادة توزيع للأدوار الأسرية والصراعات بين الأجيال intergenerational Conflicts، والتي ترهق العلاقات الأسرية (Assion, 2005; Haasen & Yagdiran, 2000; Kirkaldy et al., 2006). إذ تصبح الأخلاق والقيم والقواعد والمعايير في البيئة الجديدة على المحك، ولا بد من العثور على تعامل جديد معها وقد تكون العقابنة 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 بالغرابة والعزلة (Yagdiran و Haasen, 2000).

أن المهاجرين الذين يهاجرون من تلقاء أنفسهم هم أولئك الناس الأكثر دافعية في العادة، والأكثر ثراء، و قوة و مرونة

لدى المهاجرين من الجيل الأول بشكل خاص يجب الافتراض في العادة وجود انزياح (تأجيل) في دورة الحياة

## 4.2. 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. وبسبب صراع الإقدام الإجماع المستمر بين القيم الوالدية وقيم مجتمع الأكرتية في بلد المهجر ضغوطاً نفسية واجتماعية عالية لجيل الشباب يتحدد وفقها النجاح في التعليم، والمهنة، ومن ثم الاندماج عموماً. بالإضافة إلى ذلك يقود 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 للفاعلين 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 الياقين يعيشون في مجتمعين في آن واحد. كما أنهم إذا طوروا "ثقافتهم الخاصة" من كلتا الثقافتين فإنه لا يتم التعبير عنها بشكل كاف ناهيك عن انه 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.

## 5. الهجرة كمورد

يمكن للهجرة أن تحمل شيئاً إيجابياً في طبيعتها 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

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغوط الثقافة والضغط النفسي، وخاصة فيما يتعلق بالاختناج المقاس بمقاييس الأعراض (SCL-90R)

فقدان 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

يعود مفهوم أحداث الحياة العجبة العرجة إلى هولمز وراي، اللذان وصفا العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والأمراض النفسية أو الجسمية



(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).

## 6. 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 ج 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 بضرورة 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

## 7. المراجع

- Assion, H. J. (2005). Migration und psychische Krankheit. In J. Assion (Hrsg.), Migration und seelische Gesundheit (S. 133-144). Heidelberg: Springer.
- Berry, J. W. (1990). Psychology of acculturation. Understanding individuals moving between cultures. In R.W. Brislin (Hrsg.), *Applied cross-cultural psychology* (S. 232-253). London: Sage Publications.
- Bhugra, D. (2005). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 109; 243-258.
- Böker, W. (1975). Psychiatrie der Gastarbeiter. In K.P. Kisker, J.E. Meyer, C. Müller & E. Strömberg (Hrsg.), *Psychiatrie der Gegenwart* (Bd. 5, 2. Aufl.) (S. 430-466). Berlin/ Heidelberg/ New York: Springer.
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (Hrsg.) (2008). *Healthy-Migrant-Effect, Erfassungsfehler und andere Schwierigkeiten bei der Analyse der Mortalität von Migranten: Eine Bestandsaufnahme*. Working Paper 15 der Forschungsgruppe des Bundesamtes. Berlin.
- Erim, Y. & Senf, W. (2002). Psychotherapie mit Migranten - Interkulturelle Aspekte in der Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 47, 336-346.
- Furnham, A. & Bochner, S. (1986). *Culture shock - Psychological reactions to unfamiliar environments*. New York: Methuen.
- Haasen, C., Yagdiran, O. (Hrsg.) (2000) Beurteilung psychischer Störungen in einer multikulturellen Gesellschaft. Freiburg: Lambertus.

وحداث الحياة العرجة هي تلك الأحداث التي تنطوي على تغييرات كبيرة في حياة الشخص، والتي تنوع بين الأحداث المؤقتة المزمدة، ويحتل أن تكون مهددة وتمارس على المعنيين ضغوطاً عالية للتأقلم

تظهر الدراسات تأثير النوع الاجتماعي في أحداث الحياة الهامة على الصحة؛ إذ تظهر النساء تحسوراً أكبر في صحتهم ويحتبن إلى فترة أطول للشفاء بعد ذلك أكثر من الرجل

يعيش الأشخاص من المجتمعات ذات التقاليد المتمحورة حول الأسرة بشكل خاص بلدان المهجرة في العالم الغربي في بداية إقامتهم على أنها محبناً كغيرها

- Holmes, T.H. & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Kirkcaldy, B., Wittig, U., Furnham, A., Merbach, M. & Siefen, R.G. (2006). Migration und Gesundheit: Psychosoziale Determinanten. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 49, 873-883.
- Kizilhan, J. (2007). Potenziale und Belastungen psychosozialer Netzwerke in der Migration. in T. Borde & M. David (Hrsg.), **Migration und seelische Gesundheit**, psychische Belastungen und Potenziale (s. 53-68). Frankfurt: Mabuse.
- Kizilhan, J. (2008). Interaktion von Krankheitswahrnehmung und Krankheitsbewältigung bei türkischstämmigen Patienten - Eine vergleichende Studie. *Zeitschrift für Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin*, 29 (4), 352-366). Berlin: Pabst Science Publisher.
- Kizilhan, J. & Beremejo, I. (2009). Migration, Kultur, Gesundheit. Jürgen Bengel, Matthias Jerusalem (Hrsg.). *Handbuch der Gesundheitspsychologie und Medizinischen Psychologie* (S. 509-518). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Kizilhan, J. (2010). Migration, Identität und Gesundheit. *Familiendynamik*. 35, (1) , S.50-59.
- Machleidt, W. & Calliess, I. T. (2003): Psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung von Migranten und Transkulturelle Psychiatrie. In: Berger M (Hrsg.) (2. Aufl.): *Psychiatrie und Psychotherapie*. München: Urban & Fischer.
- Oyserman, D., Coon, H.M., Kimmelmeier M. (2001). Rethinking Individualism and Collectivism: Evaluation of Theoretical Assumptions and Meta-Analyses. *Psychological Bulletin*, 2002, Vol. 128, No. 1, 3-72.
- Razum, O. & Rohrmann, S. (2002). Der Healthy-migrant-Effekt: Bedeutung von Auswahlprozessen bei der Migration und Late-entry-bias. *Gesundheitswesen*, 64, 82-88.
- Rössler, W. (2004). *Psychiatrische Rehabilitation*. Heidelberg/ Berlin: Springer.
- Schenk, L. & Neuhauser, H. (2005). Methodische Standards für eine migrantensensible Forschung in der Epidemiologie. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 48, 279-286.
- Schmelting-Kludas, C. (2005). Psychosomatische Rehabilitation von Migranten. In: J. Assion (Hrsg.), *Migration und seelische Gesundheit* (S. 187-193). Heidelberg: Springer.
- Simons, R.C. (2001). Introduction to Culture-Bound Syndromes. *Psychiatric Times*. Vol. 18 No. 11, 283-292.
- luzki, C. E. (2001). Psychologische Phasen der Migration und ihre Auswirkungen. In: Th. Hegemann & R. Salman (Hrsg.). *Transkulturelle Psychiatrie - Konzepte für die Arbeit mit Menschen aus anderen Kulturen* (S.101-115).

ينتج مفهوم الذات عند الفرد من الاتصال مع الآخرين، ولا يمكن أن يفهم الفرد من دون النظر في الكل الجمعي

في سياق التكيف مع الظروف المعيشية الجديدة في البلد المضيف غالباً ما يحدّد إجماعاً توزيع الأدوار الأسرية والصراعات بين الأجيال intergenerational Conflicts، والتي تدهق العلاقات الأسرية

تصبح الأطلاق والقيم والقواعد والمعايير في البيئة الجديدة على المحك، ولا بد من العثور على تعامل جديد معها وقد تكون العاقبة التناقض المستمر والخلاف

- Bonn: Psychiatrie Verlag.
- Uslucan, H.-H. (2005). Lebensweltliche Verunsicherung türkischer Migranten. *Psychosozial*, 28 (1), 111-122.
- Vahtera, J., Kivimäki, M., Väänänen, A., Linna, A., Pentti, J., Helenius, H. & Elovainio, M. (2006). Sex differences in health effects of family death or illness: are women more vulnerable than men? *Psychosomatic medicine*, 68, 283-291.
- Zeeb, H. & Razum, O. (2006). Epidemiologische Studien in der Migrationsforschung. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 9, 845-852.
- Prof. Dr. Jan Ilhan Kizilhan  
Baden-Wuerttemberg Cooperative State University  
Head of the Department of Mental Health and Addiction  
[kizilhan@dhbw-vs.de](mailto:kizilhan@dhbw-vs.de)  
++49 (0)77203906217  
Schrambergerstr. 26  
78054 Villingen-Schwenningen

يعاني العديد من المهاجرين من قلق انفصال خبير محلول فيما يتعلق بالأسرة المباشرة والأسرة الممتدة، ويشعرون بالعزلة والعزلة

## ملخص

### - مراحل الهجرة Phases of migration

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 Escape: often no preparation -shock

الجيل الثاني والثالث يعاني من صراع بين الهوية الثقافية الأبوية والتنشئة الاجتماعية التي يعيشها خارج الأسرة في بلد المصير

#### 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 المستجبة و "سهولة الاستخدام" (قابليتها للاستخدام) Conducted behavioral values-are examined for their acceptance and "usability"

يمكن لليافعين أن ينظروا للثقافة الأصلية أم ثقافة بلد المصير على حد سواء على أنها عوائق فهي مختلفة المجالات لا يمكن التغلب عليهما

- المشاعر السائدة: الحزن، والخوف، والشوق، ومقاومة الجديد، تمجيد أو تضخيم البيئة السابقة
- idealization ، defense of the new، longing، anxiety،Prevailing feelings: grief of 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

يمكن لإطار القيم والمعايير التي تشكل احترام الذات والتي تشكل نقطة مرجعية لبناء العلاقات الشخصية يمتد لأن اليابانيين يعيشون في مجتمعين هي أن واحد

#### المرحلة الثالثة: المعاوضة - مرحلة بذل الجهد Decompensation - 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

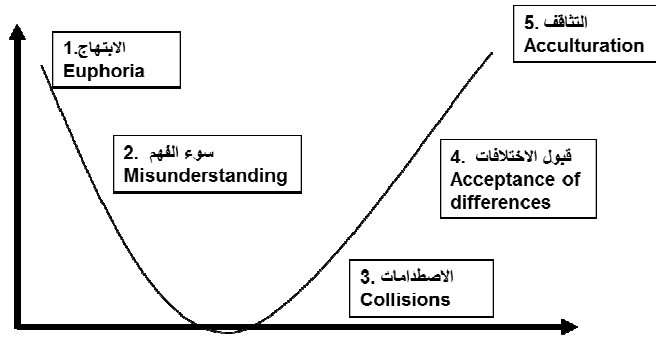
يمكن للمجرة أن تحمل شيئاً إيجابياً في طبيعتها أيضاً. إذا تم استغلالها بمثابة فرصة لبناء حياة أكثر حيوية

#### المرحلة الرابعة إعادة تنظيم Phase of reorganization

- عملية الحداد مازالت مستمرة، إلا أنها لا تعود تؤثر بشدة على كفاءة التصرف في الحاضر. The mourning process still lasts, but does not influence the present capacity of action so much
- يتم اختبار الثقافة الجديدة بصورة مفصلة New culture is reviewed in detail
- انصهار جزئي Partial fusion
- نظرة واقعية لكلا العالمين Realistic view of both worlds
- للجيل التالي دور وسيط هام Next generation has an important intermediary role
- العمل مهم بشكل خاص للموقع في المجتمع الجديد Work is particularly important for the location in the new company
- يمكن الآن بناء علاقات مستقرة مع البلد والبلد المضيف والحفاظ على استمراريتها. Stable relations to country of origin and location can now be established and maintained.

على الرغم من التناقضات المحتملة يمكن، إذا لزم الأمر، أيضا اختبار مفهوم المرض القائم على أساس ديني كمورد هي العلاج ولا يتعارض مع الطب الحديث

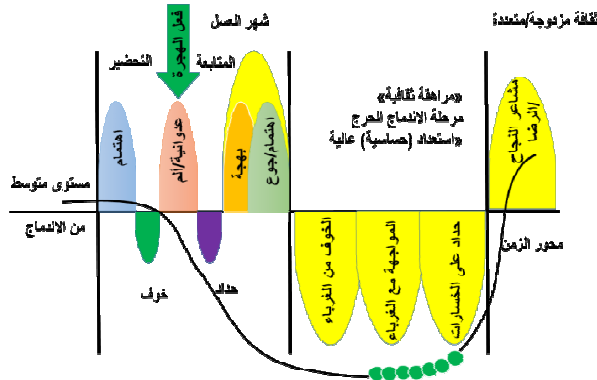
From: intercultural competence, Jürgen Bolten عن



إن المعارف المبنية ثقافياً  
الخاصة ضرورية بالنسبة  
لمعالجة الناس من أصول  
مهاجرة سواء بالنسبة للمعالج أم  
بالنسبة للمؤسسات الصحية لعلاج  
هؤلاء المرضى في وقت مبكر  
وكافه وذلك لتجنب الأمراض  
المزمنة

الخطوة الأولى أن يكون  
اقتناع خدمات نظامية وليس  
تأسيس مرافق خاصة  
بالمهاجرين بالضرورة

1. الابتهاج: يسود الفرح بالجديد، تكون ردود الفعل على الجديد مبالغاً بها لأنه لا يتم إدراك سوى الأشياء الإيجابية (إيجابية) المتوقعة
2. سوء الفهم: عدم معرفة معايير الثقافة الجديدة إلى حد ما مما يولد سوء الفهم، فيقوم المهاجر بعزو الذنب لنفسه
3. التصادم: تظل أسباب سوء الفهم كامنة ويتم عزو الذنب للآخرين، ويحصل اليأس أحياناً ويميل المهاجر أو المهاجرة إلى المبالغة في تقييم ثقافته الخاصة.
4. تقبل الاختلافات وتحمل التناقضات. يسعى المهاجر للفهم
5. التثاقف: تصبح الاختلافات مفهومة على نطاق واسع والاتجاه يسير نحو تبني الخصائص السلوكية الخاصة بالثقافة الغريبة.



<sup>1</sup>Prof. Dr. Jan Ilhan Kizilhan- Baden-Wuerttemberg Cooperative State University- Head of the Department of Mental Health and Addiction

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocRudwanMigrationPsyPersp.pdf>

\*\*\* \*\*



شبكة علوم النفس العربية

نحو لياقة نفسانية أفضل

مؤسسة العلوم النفسية العربية

معاً ... نذهب أبعد