

## תהליכי הגירה ומגדר: השפעותיהם על הסתגלות ומצבי לחץ

משמעות מושג ההגירה היא מעבר למגורי קבע בארץ שאינה ארץ המוצא. בתקופה זו זהו תהליך נפוץ מאוד בעולם שבו חלק מהגבולות פתוחים. אחת מסיבות ההגירה זה המצב כאשר בארצות רבות זקוקים לעובדים זרים בעוד שבארצות אחרות אפשרויות התעסוקה והפרנסה מוגבלות. מקרה מיוחד היא מדיניות ההגירה בישראל (עליה) כאשר מעניקים לכל יהודי את הזכות לעלות לישראל ולהפוך מיד לאזרח המדינה. נוסף ונאמר כי מספר המהגרים ברחבי העולם גדל משמעותית בעשורים האחרונים, כך שיש כיום יותר אנשים מחוץ לארצות הולדתם מאשר בכל תקופה אחרת בהיסטוריה (Esses, Medianu, Hamilton, & Lapshina, 2015). קנדה היא גם מקרה מיוחד כי במדינה זו כמעט 40% מהאוכלוסייה היגרו למדינה או הם צאצאים של מהגרים (Statistics Canada, 2011). במדינה זו בערים מסוימות כמו טורונטו וונקובר, מספר התושבים ילידי חוץ מתקרב למספר ילידי הארץ (Ontario Ministry of Finance, 2013). תזוזת דמוגרפיות כה משמעותיות במדינות רבות שקיבלו מהגרים, מחייבות פיתוח מדיניות, תוכניות ופרקטיקות יעילות כדי להקל על השתלבותם של האנשים החדשים בחברה. כדי לייעל את התגובות הללו צריך להבין טוב יותר כיצד המהגרים וצאצאיהם מתגברים מדי יום עם ריבוי התרבויות אותם הם פוגשים. ריבוי צורות תרבותיות משפיע באופן משמעותי על הסתגלות המהגרים לחברה החדשה, הן מבחינה קוגניטיבית והן מבחינה התנהגותית. לאור כך שהיבטים רבים בחייו של המהגר עשויים להשתנות, כתוצאה מהממשק עם תרבות חדשה, כמה חוקרים טענו כי נקודת מבט של תחומי חיים, כאמור נוטה להתשתנות מעת לעת במהרה, בתהליכי הגירה ונותנת את אותותיה גם בתהליך האקולטורציה. משמעות התהליך הזה היא הטמעת מנהגים תרבותיים וחברתיים של קבוצה אחרת, כמו כן מושג זה טומן בחובו חיבה למוזן שונה, ניהול עצמי, שינוי השפה או הביטים אחרים של התנהגות, מחשבה ורגש (Arends-Tóth & van de Vijver, 2004). בנוסף הנחת יסוד נפוצה טוענת כי בחירת לבוש למשל עשויה להשתנות מהר יותר, מאשר היבטים כגון ערכים אשר טמונים במרכזו של האדם.

חשוב לציין כי תהליך התאקלמות במעבר בין תרבותי הוא אירוע חיים הכרוך בשינויים גדולים בחיי המהגר ובהתמודדות בחברה החדשה. האירוע הזה בעל השלכות נפשיות ובריאותיות (Berry & Kim, 1988). כיום ניתן לדבר למשל על הגירה של כוח עבודה כתופעה עולמית. כמו כן, למשל הגירה, או ניסיונות הגירה, של פליטים הנמלטים מרדיפות, מלחמה ואזורי אסון בארצותיהם (רבין, מטלון ומעוז, 2017). הגירה מייצגת לא רק שינוי מקום מגורים גאוגרפי, אלא גם מעבר בין-תרבותי המאופיין בשינויים דרסטיים בתחומים רבים בחייהם של המהגרים העוברים ממדינה למדינה. כגון: הצורך ברכישת שפה או שפות נוספות על מנת לתפקד במקום החדש, הסתגלות למערכת חברתית ותרבותית חדשה ולערכיה, התמודדות עם בעיות הכרוכות בהסתגלות מעשית ותעסוקה, התמודדות עם היבטים פסיכולוגיים ורגשיים בעקבות המעבר, ועוד (חיים, 2013). במחקרים רבים מציין כי תהליך ההגירה מעלה שלל בעיות והתמודדויות הניצבות בפני מהגרים. אלה כוללות בין היתר מצוקה נפשית, קשיי תעסוקה ודיוור, מתחים משפחתיים, בעיות התנהגות בקרב ילדי המהגרים, ועוד.

אולם חווית הגירה אינה רק אוסף של בעיות, רשימת התמודדויות או מערך של מדדים אובייקטיביים בעלי מאפיינים הסתגלותיים. מדובר בחוויה מורכבת, שיש לה נדבכים, ניואנסים ומשמעויות רבות, גם חיוביות ומחזקות עבור האנשים שחווים אותה בעצמם (רובינשטיין, 2013). יחד עם זאת, מצויין במאמר זה, כי אף שהגירה היא אירוע חיים לוחץ וקשה, רוב המהגרים חווים מצוקה זמנית בלבד ומסתגלים לסביבתם החדשה. בנוסף, למרות שהגירה היא אירוע מעורר דחק ומלווה לעיתים במצוקה נפשית, קשיי תפקוד וחוויות קשות בדומה לאירועים טראומתיים אחרים, הגירה טומנת בחובה לא רק סיכון

אלא גם סיכוי. לפי רובינשטיין (2013), Min (2001), הגירה היא אירוע אשר עשוי ליצור מצוקה במערכת זוגית. אובדן מערכות התמיכה הטבעיות בעת ההגירה, שחיקת מעמד המשפחה, שינוי בתפקוד ההורי והמפגש עם נורמות תרבותיות שונות לגבי התנהגות ויחסים במשפחה, עלולים לערער דפוסי מוכרים ובטוחים ועקב כך ליצור במשפחה מתחים וקונפליקטים ולהשפיע לרעה על הבריאות הנפשית של בני המשפחה. יתר על כן, לעתים קרובות ההגירה מחלישה משאבים חברתיים קיימים, מערערת מערכות תמיכה משפחתיות ומשפיעה על ההמשכיות והיציבות של תפקידים במשפחה (Fong, 2004). זאת ועוד, התאוריה המערכתית-מבנית של תפקוד המשפחה (Minuchin, 1974) מספקת הסבר אפשרי לשינוי שחל במבנה ובחלוקת התפקידים במשפחה לאחר ההגירה. על פי התאוריה הזו, המשפחה מורכבת מתתי-מערכות שונות, למשל, מערכת זוגית, מערכת הילדים וכיוצא בזה.

עוד ניתן להוסיף כי חווית הגירה והצלחת הקליטה מושפעות מהמאפיינים השונים שלה, לרבות המשאבים האישיים והכלכליים של המהגר. האם הגיע לבדו או כחלק ממשפחה מצומצמת או מורחבת, או אף במסגרת קהילה שלמה. האם הגירה חוקית ומגובה במסמכים הדרושים, או בלתי חוקית, בסתר, בהתגנבות ותוך כדי הסתכנות. האם מהגר בעל רכוש, אותו הוא רשאי להוציא מהארץ מוצאו, או מחוסר הכל שנאלץ להותיר את רכושו, רב או דל, בארץ מוצאו. האם הוא מגיע כבעל הכשרה מקצועית מוכרת ואמצעי קיום שלו מובטחים, או ללא כל הכשרה וללא שום וודאות לגבי יכולת הקיום העתידית שלו. האם הוא די צעיר כדי ללמוד את השפה והתרבות של הארץ החדשה, או מגיע כמבוגר, אפילו כזקן, שסיכויי ההיטמעות הלשונית והתרבותית שלו טובים פחות. מה הם כוחות הנפש וכוח ההסתגלות הטבעיים שלו? חווית הגירה מערערת, לעיתים באופן עמוק, את תפיסתו של המהגר לגבי מהי המשמעות של בית - "איפה, למעשה נמצא הבית שלי?" (רבין ואחרים, 2017). עוד נאמר שבמחקרים מצביעים החוקרים על היבטים חיוביים ושליליים בתהליכי הגירה. במסגרת ההיבטים החיוביים ניתן להצביע על תקווה גדולה, התלהבות וציפייה שבארץ החדשה צפוי עתיד טוב ומוצלח יותר. יהיו מאפייני ההגירה וציפיות המהגרים אשר יהיו, כמעט תמיד נכלל בחוויית הגירה מרכיב הבדידות (רבין ואחרים, 2017). במעבר מארץ לארץ, מציינים החוקרים, מוצאים מהגרים דרכים שונות לחיות במקום החדש ולהסתגל לתנאים החדשים. כמו כן מעברם מארץ לארץ בדרך כלל מלווה בשינויים כמעט בכל תחומי החיים של הפרט והמשפחה: כולל אובדן של רשתות תמיכה, שינויים בתעסוקה או אבטלה, שינויים במעמד ובמצב הכלכלי, קושי בשפה, מפגש עם אפליה, תחושה של חוסר שייכות ודיסאוריינטציה בסביבה החדשה. מהגרים נפרדים מיקריהם, ממקומות וממנהגים אליהם היו רגילים, וכעת עליהם ללמוד שפה חדשה ודפוסי התנהגות חדשים, למצוא עבודה ודיוור ולבנות חיי חברה.

נוסף לכך, אנשים במעבר תרבותי נאלצים להתמודד עם האינטגרציה בין תרבות המוצא והתרבות החדשה (רובינשטיין, 2013). במחקרה של מרקוביץקי ודורון (2010) הוכללו בנוסף על משתנים חברתיים-דמוגרפיים, משאבים פונקציונאליים (כגון משאבים כלכליים, תעסוקתיים וחברתיים) ומשתני אישיות. כמו כן שלוש קבוצות של משתני הערכה: (1) משתנה הערכה סובייקטיבית של המהגר בנוגע למצבו; (2) הערכת הקשיים הנובעים מפרדה ממשאבים בעלי ערך סמלי (נופים, מוזיקה וספרות) או הערכת מצבו בארץ היעד לעומת מצבו בארץ מוצאו, או לעומת מצבם של המהגרים אחרים בסביבתו החברתית (השוואות אישיות וחברתיות); וכן (3) הערכתו באשר לחברה קולטת – הערכת התושבים המקומיים. מחקר זה מצא שמחסור במשאבים כלכליים ובמשאבים חברתיים ותרבותיים משפיע על תוצאות הקליטה בחברה החדשה. (מרקוביץקי ודורון, 2010) מוסיפים כי במהלך התמודדות מעריך המהגר את תוצאות התמודדותו, הישגיו בהרחבת משאבים ובהתאמתם, באמצעות השוואות כמו למשל: משווה את משאביו בארץ החדשה למשאבים שהיו לו בארץ מולדתו, וכן משווה בין משאביו בארץ החדשה למשאביהם של אחרים בסביבתו