الهجرة وانعكاساتها النفسية

Immigration and its psychological repercussions

وردة بوقاسي

جامعة الوادي، الجزائر مخبر علم النفس العصبي المعرفي والاجتماعي

Ouarda-bougaci@univ-eloued.dz

خليفة زواري أحمد*

جامعة الوادي، الجزائر مخبر علم النفس العصبي المعرفي والاجتماعي.

zouari.khalifa@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2023/02/01 تاريخ القبول 2023/04/16 تاريخ النشر 2023/05/14

ملخص

يشير التراث الأدبي في علم النفس وفي مجالي الصحة النفسية والطب إلى الغموض الذي يسود حياة المهاجرين، وما ينبثق عن ذلك من إشكاليات قد تمس حياتهم النفسية، مما يعرقل إيجاد طرقا علاجية مناسبة لهم. كما يعتبر موضوع الهجرة مادة مهمشة في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية يتطرق لها باحتشام من حيت إجراء البحوث العلمية المكتفة، وقد جاء مقالنا هذا لسد الفراغ الموجود لموضوع الهجرة وسنحاول إنتاج معرفة علمية في هذا المجال تبدأ أولا بالتنظير للمفاهيم الأساسية لنتطرق بعد ذلك للأهم الانعكاسات المصاحبة لها .

الكلمات المفتاحية: الهجرة – المهاجرون ––الانعكاسات النفسية –الصدمات = التثاقف

Abstract: The literary heritage in psychology and in the fields of mental health and medicine refers to the ambiguity that prevails in the lives of immigrants, and the problems that arise from that may affect

* المؤلف المراسل

their psychological lives, which impedes finding appropriate treatment methods for them. The issue of migration is also considered a marginalized subject in the field of human and social sciences, and it is dealt with with modesty in terms of conducting scientific research. This article of ours came to fill the void that exists for the issue of migration, and we will try to produce scientific knowledge in this field, starting first with theorizing the basic concepts, and then dealing with the most important implications associated with it.
psychological -trauma-acculturation = Keywords: immigration-immigrants -

مقدمة

عرفت الهجرة منذ القدم من خلالها ظهرت مجتمعات جديدة، وحضارات متعاقبة وشكلت من خلالها تاريخ الإنسانية. ذكرت في القران الكريم أقرتها مواثيق الأمم المتحدة، واعتبرت حقا من حقوق الانسان، و اختلفت أسبابها، عبر الحقب الزمنية لكل العصور نتيجة العديد من الآسباب مثل هجرة الإنسان لطلب العلم و الرزق ، هروبا من الحروب والكوارث الطبيعية و غيرها من الأسباب... ، أما في وقتنا الحاضر أصبحت من بين أهم قضايا العصر الحديث، ومن أعقد اشكالياتها تعرف تسارعا متزايدا ،خصوصا في بلدان العالم الثالث ، وتناولا واسعا وفق منطلقات أبستمولوجيا متعددة، من طرف مختلف التخصصات العلمية وتراكما للأدبيات و الدراسات خصوصا في علم الاجتماع ، وتركيز إعلاميا ونقطة التقاء مختلف المجالات و الثقافات، ولكن رغم زيادة عدد المهاجرين في العالم يظل مجال علم النفس في بداياته الاولي من حيت تناول الظاهرة مقارنة بالتخصصات الأخرى، فقد بدأ الإنتاج العلمي في علم النفس إلا في خمسينيات القرن الماضي خصوصا الدراسات التي تمت في أمريكا و كندا و فرنسا ، وهي البلدان التي أصبحت تعطي اهمية لهذا الموضوع و تهتم بالآثار النفسية للهجرة و الاثار المصاحبة لها .

إشكالية الدراسة أهميتها وهدفها

تركز معظم الدراسات التي تتطرق لموضوع الهجرة، على موضوع الهجرة الغير شرعية وربطها بمختلف المتغيرات الأخرى كالاغتراب النفسي و الصدمة النفسية ، اليأس.....،

اخ ومعرفة أسبابها وربما يعود ذلك الاهتمام المتزايد ، لزيادة عدد الراغبين للهجرة بشتي الطرق المختلفة خصوصا لشريحة الشباب، دون محاولة الكشف عن الحياة ما بعد الهجرة، وكل ما قد يتعرض له المهاجرون في المهجر.

لذلك يكمن السؤال الرئيسي لهذه الورقة في معرفة : ماهي المخلفات النفسية للهجرة؟ التي بدورها قد تؤثر على شخصية المهاجرين، وعلى اندماجهم في المجتمعات الجديدة باعتبارها حدثا هاما في حياة الأفراد.

ولقد تم اختيار فرنسا نموذجا من آجل الدراسة وذلك نضرا لوجود جالية عربية وجزائرية معتبرة تفضل الاستقرار بها، نظرا للتقارب الجغرافي بينها وبين هذه البلدان.

كما أن فرنسا تعتبر من البلدان التي تعطي أهمية في سياستها، لإدماج هؤلاء المـهاجرين ويتجلى ذلك في أن ذكر كلمة مهاجر، حسب جنسيته يعتبر تمييزا عنصريا في حد ذاته مما يفسر عدم وجود معطيات إحصائية دقيقة.

عرفت فرنسا عدة موجات من المهاجرين منذ القرن التاسع عشر، ويشكلون حاليا 11٪ من السكان. والمجموعات الأكثر حضورا هي المجموعات القادمة من اروبا بنسبة 37٪، شمال افريقيا 20٪، جنوب الصحراء 14٪ (**Brutel 2017**). كما تستقبل سنويا حوالي ألفين مهاجر تعتبر حالتهم الجسدية والنفسية مقلقة (**Vinson 2017**).

يشير(**Baubet et all 2013**) وآخرون على أن الهجرة تشكل عملية معقدة من حيث تعدد الفقدانات بل تكمن خصوصيتها بتعدد الفقد نات، من خلالها يفقد المهاجرين الإطار الثقافي الخاص بهم، الشبكة الاجتماعية المكونة من الآهل والأصدقاء، العمل أو الدراسة، المناخ وغيرها من الفقدانات.

فقد تم اعتبارها تجربة مؤلمة وأزمة حياة، كما تم توثيق الاثار الضارة المحتملة لها على الأفراد والأسر (**Garza1974**).

تتطلب الهجرة، البداية من جديد في مجتمع مغاير يجب التعرف على خصوصياته من قيم ومعايير مختلفة، وعن ثقافته، مما يؤدي لملاحظة الاختلافات المتعددة بين المجتمع الجديد والمجتمع الأصلي مما يطرح إشكالية التكيف والاندماج.

كما تكمن أهمية الدراسة في التعرف على موضوع، لم ينل حقه بعد بصورة كافية في مجال علم النفس، رغم كونه موضوع في غاية الأهمية، فليست الهجرة فقط مجرد انتقال الأفراد من مكان جغرافي لمكان أخر فقط بحثا عن الحياة الرغدة ، و تحسن الأوضاع الاقتصادية فالأمر يتعدي ذلك، متل ما يعتقده البعض و الغير قادرين على إستعاب وفهم المعاناة النفسية التي يتلقها المهاجرين في المهجر.

ففي هاد الصدد يشير(**صياد ،2016 ،ص 14**) « إن القراء في بلدانهم الآصلية يبدون غير قاديرين على استيعاب وفهم المعاناة التي يتلقاها المهاجر، إد أن أغلبهم لا زالوا يذكرون المهاجر من خلال استعراضهم لضروفه الحسنة ولمناخه الاجتماعي الذي يتصورونه ناعما، ولجو الحرية السياسية ، المطلقة التي ينتعش فيها بأرض الغربة) »

ففي هاذ السياق كان لا بد علينا كباحثون التفكير ومحاولة فهم عملية الهجرة خصوصا من الجوانب النفسية وتصحيح البعض من الأفكار الخاطئة والمتداولة حول الهجرة والمهاجرين.

وفي هاذ الإطار يهدف هاذ المقال لتقديم قراءة تحليله نفسية، حول كيف تم تناول موضوع الهجرة من منظور علم النفس.

كما سيتم من خلاله كشف الواقع النفسي للمهاجرين بصفة عامة، و المغاربة بصفة خاصة والتعرف علي التحديات التي قد تواجههم، كما يمكن الاستفادة من هده الورقة من خلال وضع و رشات عمل من اجل الوقاية و التحسيس بمخاطر الهجرة لاحقا، و توعية الراغبين في الهجرة على التعرف على التحديات، التي قد يمكن آن يتعرضوا لها مستقبلا.

تعتبر عملية الهجرة كسيرورة في حياة الأفراد، من خلالها تظهر قدرة الافراد على التكيف مع التحديات الجديدة.

وبرغم من وجود البعض من يعتبرها مرضية، لا توجد أمراض خاصة بالهجرة، ولا توجد دراسات مؤكدة لذلك، لكنها تعتبر عامل خطورة مهم قد يساهم في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية، ومما يزيد من احتمال ضهور الأمراض النفسية كذلك وجود مجموعة العوامل الخطورة التي قد يتعرض لها المهاجر، قبل آتنا ء وبعد الهجرة والتي سنتطرق لها لاحقا.

وتختلف استجابة الأفراد للوقوع في المرض النفسي، باختلاف أمور أساسية يجب التنويه عليها كالفروق الفردية وسيمات الشخصية و مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية، كالسن، الجانب الثقافي للفرد ، الخلفية الاجتماعية، الحالة الاجتماعية، الوضع الاقتصادي ...اخ

ومنه ليس بالضرورة كل من يهاجر يطور مخلفات سلبية تؤدي للإصابة بالمرض النفسي، بل قد تكون فرصة لبناء حياة جديدة، وعاملا مهما في اكتشاف نقاط القوة الكامنة في شخصيته من صبر وتحدى و التي تعتبر من بين المخلفات الإيجابية للهجرة.

فالغرض من هده الدراسة هو ليس التعميم الذي يجب الحذر منه، بل هو خلاصة العديد من القراءات، وكذلك نتيجة احتكاكنا بالمهاجرين والملاحظات العيادية و مجموعة المقابلات التي أنجزت بفرنسا مع المهاجرين الجزائريين، في اطار انجاز أطروحة الدكتوراه .

الهجرة وفق دلالات متعددة:

تتعدد تعاريف الهجرة من سياق لآخر ولا يوجد تعريف متفق عليه، بل هنالك تعاريف تتشابه وذلك باختلاف الثقافة والمعايير، نعرض أهمها، ويشير أصل المفهوم على المستوى الاصطلاحي الى أن الهجرة من هجر، يهجر، هجرانا: صرمه وقطعه، ضد

وصله، تركه واعرض عنه وهي الخروج من أرض الى أخرى. (**معلوف 1960 ص 885**).كما يقول ابن منظور هجر، الهجر، ضد الوصل. هجره يهجره هجرا وهجرنا، صرمه، وهما يهتجران، والاسم الهجرة) **ابن منظور، 2003 ص 4616**).

أما المعجم الوسيط فيعرف الهجرة على أنها "خروج من أرض إلى أرض أخرى، وانتقال الأفراد من مكان إلى آخر سعيا وراء الرزق. (**إبراهيم و اخرون، 1973:ص973**)

أما قاموس الأكاديمية الفرنسية"**Dictionnaire de l'académie française** " فيعبر الهجرة: انتقال مجموعة معتبرة من السكان من دولة إلى دولة إلى أخرى بغية الاستقرار فيها.

وهي كذلك انتقال الافراد من وطنهم الى بلد آخر بهدف الاقامة الدائمة فيه. (**بدوي 1986، ص130**).

كما تعني الهجرة عبور حدود وحدة سياسية أو إدارية لمدة معينة. (**بول واخرون، 2000**) و قد جاء في الموسوعة العربية العالمية تعريفا مختصرا، عاما للهجرة باعتبارها: الانتقال إلى بلد أجنبي من أجل العيش والاستقرار فيه. (**1996،73**).

تصنيفات الهجرة:

تعدت وتنوعت تصنيفات الهجرة وذلك بتعدد المعايير المختلفة، نتطرق للاهمها:

أ–المعيار السيكولوجي: ويعتمد هذا التصنيف على إرادة الشخص المهاجر وقد تأخذ الظاهرة شكلين:

- **الشكل القسري**: فتكون بذلك إجبارية حيث ينتقل الشخص إلى منطقة أخرى هربا من التصفية أو التعذيب أو التجريد من الممتلكات.
- **الشكل الاختياري**: تحت أي سبب آخر حيث يملك الشخص فيها حق البقاء أو الانتقال وحق اختيار التوقيت والوسيلة عند اتخاذ قرار الهجرة) **الغريب 1995، ص–ص89–90**(.

ب– **المعيار الزمني**: قد تأخذ حركة الأشخاص طابعين:

- طابع الديمومة: فتكون بذلك هجرة دائمة عند تجاوزها مدة سنة وقد تكون مدى الحياة.

الطابع المؤقت: محدودة بمدة زمنية تتحكم فيها الظروف والمتغيرات التي كانت دافعا للهجرة وغالبا ما تكون مدة الإقامة أقل من سنة (**جلبي، 2005،ص207**).

ج- المعيار الجغرافي: يتم تمييز نوعين:

- هجرة دولية: انتقال الأفراد عبر الحدود الدولية من وحدات سياسية إلى أخرى.
- هجرة داخلية: التنقل داخل الإقليم الجغرافي الواحد كالهجرة من الريف إلى المدينة. (**غربي و اخرون، 2014،ص،330**).

– المعيار القانوني: يتعلق بمدى شرعية الهجرة واحترامها للقوانين والأعراف الدولية ونميز هنا نمطين:

- – **الهجرة الشرعية**: وتعنى بالهجرة القانونية للانتقال والعيش في دولة أخرى تماشيا مع الضوابط والقوانين التي تضعها الدولة المستقبلة مع نية البقاء لفترة طويلة، غير أن الفجوة الشاسعة بين الدول النامية والمتقدمة منها والتحولات الحاصلة على الساحة الدولية كتفكك الاتحاد السوفيتي حادثة الحادي عشر من سبتمبر[]، وعوامل أخرى دفعت بالمجتمع الدولي إلى اعتبار الظاهرة تهديدا امنيا بربطها بظاهرة الإرهاب الشيء الذي أدى إلى تشديد الإجراءات تنقل الأشخاص مما جعل الكثير منهم ينتهجون أسلوب الهجرة غير الشرعية.
- **الهجرة غير الشرعية**: ويقصد بها السلوك الذي يقوم به شخص أو مجموعة من الأشخاص بالتسلل إلى دولة أخرى لا يحمل جنسيتها أو غير مرخص له بدخولها، والإقامة فيها عبر حدودها البرية أو البحرية، وكذا استعمال وثائق مزورة من أجل الدخول والاستقرار بها وتتخذ أشكالا مختلفة كدخول دولة بشكل قانوني مع البقاء

[]

بعد انتهاء مدة الإقامة المحددة قانونا، والدخول بطريقة غير قانونية دون تسوية الوضعية بعد ذلك. (**فتحي واخرون،2010، ص،17**).

عوامل الخطورة في مراحل الهجرة وانعكاساتها النفسية:

قد يتعرض المهاجرين، لمجموعة من العوامل يمكن اعتبارها خطيرة في جميع مراحل عملية الهجرة، التي بإمكانها آن تلعب دورا هاما في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية.

ورغم ندرة الدراسات. التي تتطرق لدور عوامل الخطورة في عملية الهجرة، هنالك البعض من الملاحظات الإكلينيكية التي أشارت لذلك، من خلال التكفل النفسي للمهاجرين وحسب الباحثة يمكن التطرق لها من خلال ما يلي:

عوامل الخطورة قبل مرحلة الهجرة:

وتتمثل في مجموعة العوامل الاجتماعية والاقتصادية، كالفقر، البطالة، التعرض للعنف والا اضطهاد، افتقار فرص التعليم .... اخ ومجموعة من العوامل النفسية، كالتعرض للصدمات النفسية، التعلق الغير آمن، التعرض للضغوطات المستمرة والمتكررة، الهشاشة النفسية، خصائص الشخصية المرضية.

عوامل الخطورة أثناء الهجرة – السفر والعبور: والخاصة أكثر بالمهاجرين الغير شرعيين، خصوصا في حالة التعرض لمجموعة من الأحداث والظروف الصعبة اثنا ء مرحلة العبور، التي يطبعها عنصر التهديد للحياة، كالعنف والاحتجاز، والمساس بالآمن النفسي.

عوامل الخطورة ما بعد الهجرة:

وتتمثل في مجموعة العوامل الخاصة بالعقبات التي قد يواجها المهاجرين، بعد وصولهم للمهجر كرداء ة الظروف المعيشية، الفقر والبطالة، صعوبات الاندماج الاجتماعي والشعور بالانتماء، صعوبة التواصل وعدم تكلم لغة البلد المستضيف، التعرض للاختلافات الثقافية والدينية، التعرض للعنصرية والأقصاء، السجن، العزلة الاجتماعية،

الانفصال عن العائلة وشبكات الدعم الاجتماعي، قطع الصلة بالبلد الام، الهجرة في مرحلة المراهقة.

ففي دراسة للباحثة **(Torteli 1918)** درست من خلالها دور عوامل الخطورة في ظهور الاضطرابات الذهانية لدى المهاجرين بفرنسا وأبنائهم، توصلت من خلالها على آن عوامل الخطورة لا ترتبط فقط بعوامل الخطورة الخاصة، بمرحلة ما قبل الهجرة، ولكن أيضا بعوامل الخطورة ما بعد الهجرة، كعدم المساواة الاجتماعية والتميز العنصري.

كما تلعب أسباب الهجرة بنوعها الإرادي والغير إرادي، دورا مهما في جودة الصحة النفسية للمهاجرين.

المخلفات النفسية للهجرة :

تقتصر معظم الأبحاث الفرنسية على الأبحاث ذات القيمة، الكيفية في تناولها لموضوع الهجرة كما نلاحظ اهتماما واسعا من طرف مدرسة التحليل النفسي، على غرار المدارس النفسية الأخرى كالمدرسة المعرفية السلوكية، وغيرها من المدارس التي يضل تناولها للموضوع محتشما. ومن بين أهم المخلفات النفسية للمهاجرين نذكر ما يلي:

الهجرة والاضطرابات النفسية والعقلية :

يتفق العدد من الباحثين في مجال الهجرة، على وجود صعوبات متعددة بإمكانها ان توتر على الحالة النفسية للمهاجرين، بغض النضر عن نوعية الهجرة فتشير. **(Moro et all (2013).**

إن سفر المهاجر سوءا تم الاعداد له ام لا، يؤدي حتما إلى تجربة صدمية منقطعة، وهي ليست قطيعة جغرافية بل هي قطيعة ثقافية وعلائقه، هده الصدمة قد تؤدي بدورها لظهور اضطرابات نفسية وعقلية، خصوصا ادا لم يتم التكفل بها منذ البداية.

إن أولي الدراسات التي اهتمت بالآثار النفسية للهجرة دراسة **(Pollak1912)** حيت أشار بمدينة نيويورك تنتشر الاضطرابات العقلية، بنسبة مرتين في أوساط المهاجرين مقارنة بالسكان الأصلين وتوصل لنفس النتيجة، الباحث **(Odegaard 1932 (**

للإصابة النرويجيين في الولايات المتحدة الأمريكية بالأمراض النفسية، مقارنة بالنروجيين اللذين لم يهجروا بلدهم الأصلي) **عزام 2016**).

كما يشير **(Bhugra 2004)** أن المهاجرين هم أكثر عرضة للتعرض للمخاطر، والهشاشة والذهان أكثر من الغير مهاجرين.

أما بفرنسا نجد أعمال Daumezon و Le Guillant الذين اوضحوا وجود عدد معتبر من المهاجرين بالمستشفيات العقلية بباريس **(Moussaoui 1992)** .

وبالخصوص المهاجرين من شمال إفريقيا، فإن النتائج في فرنسا تتعارض مع تلك التي لوحظت في هولندا، حيث الأشخاص من شمال إفريقيا هم أولئك الذين يعانون من أعلى الاضطرابات والتجارب الذهانية **(Selten et al 2001)**.

و في الواقع و لفترة طويلة جدا، تميزت دراسة الأمراض العقلية، بين المهاجرين في فرنسا بالبحث عن معرفة خاصة بعلم النفس وعلم النفس المرضي للمهاجر، كموضوع للدراسة تم تمثيلها أولا بواسطة الطب النفسي الاستعماري، ثم الطب النفسي للمهاجرين متأثرين الى حد كبير بالتحليل النفسي **(Gouriou 2008)**.

و يذكر(**عنابي و أخرون 2005**) أن البعض من المغاربة قد يصابون بمرض وذلك بعد فترة من الهجرة وهم يعيشون في وحدة معرضون للصدمات النفسية، وعدم التأقلم السريع كنتيجة لعدة عوامل متغيرة عن البلد الأم، مما يودي لفقدان المناعة النفسية و الجسدية.

ويوجد فكرتين أساسيتين الاولي تشير للاستعداد النفسي بالإصابة بالاضطرابات العقلية كما تفترضه نظرية الانتقاء الطبيعي لبوكر (**Böker, 1975**) حول الهجرة والاضطرابات في عملية التكيف بحيث تعتبر الذين يهاجرون، هم بالذات أولئك الأشخاص الذين لديهم بالأصل مشكلات واستعدادات نفسية واجتماعية في بلدانهم، فهو استعداد مسبق غير نوعي عدم الاستقرار النفسي والعصابية.

وفكرة اخري ترجع سبب الإصابة بالاضطرابات النفسية، لظاهرة الاستئصال الثقافي وما تحمله من تغيرات وضغوط نفسية، لكن تبقي هده الدراسات مرتكزة على الملاحظات العيادية والدراسات الأنثروبولوجية المفتقرة للدراسات الوبائية، وتستمر الدراسات الحديثة لمحاولة فهم الجوانب النفسية للهجرة وكذلك للمهاجرين، كالنموذج البيو نفسي اجتماعي الذي يعتبر في بدايته الأولى.(**رضوان 2020**).

في حين يرى بعض المختصين، في مجال الطب النفسي أن الهجرة إلى الخارج وبأعداد كبيرة تركت أثراً نفسياً من الصعب محوه، وأدت إلى اضطرابات نفسية وسلوكية) **الكردي 2005**(.

الهجرة والضغوط النفسية الناتجة عنها:

يتفق العديد من الباحثين على مسؤولية الضغط، في نشوء الاضطرابات منها النفسية والعقلية، والاضطرابات النفسية – جسدية ويؤكد**Bensabat 1980))** على أن الضغط مرض الحضارات الحديثة وهو نتاج عن طلب مفرط للتكيف يؤدي، إنهاك العضوية وبروز مظاهر سلوكية وانفعالية لا سوية بما في ذلك العديد، من الأمراض السيكوسوماتية.

فعلى سبيل المثال تمثل عملية الهجرة حدثا ضاغطا، في حد ذاتها وذلك بسبب التغيرات الجذرية التي قد تمس حياة المهاجرين، بالإضافة لمجموعة الضغوطات الأخرى التي قد يوجهونها في جميع عملية الهجرة. فيشير **(Kizilhan & Bemejo, 2009)** على أنه يمكن عد الهجرة حدث حياتي مركب يتضمن عددا كبيرا من العوامل، والعمليات المرتبطة ببعضها ذات الصلة بالهجرة فهي تعتبر بمثابة مجموعة التغيرات، والتحديات والمطالب والضغوط مستمرة.

وتربط نظرية النسق الاجتماعي الهجرة بالضغوطات النفسية، حيت تؤكد آن الأنسان كائن يحب الاستقرار وفى حالة عدم تحقيق ذلك تظهر لديه الحاجة للتغير، وعندما يهاجر الى حياة جديدة التي من خلالها يعيش توترا أقل من التوتر الدي تعرض، له في

حياته الاولي، ولكن في نفس الوقت يمكن آن تتولد لديه ضغوطا وصراعات، قد تؤدي لحالات من التوتر النفسي وعدم التوازن بسبب عملية الهجرة **(Hoffman 1997,96).**

كما يعتبر **(Vicher 1996)** أن الهجرة من الضغوطات المؤلمة، لا تختلف عن الطلاق و الزواج ، كما يمكن اعتبارها الطلاق من الوطن الام و الزواج ،مرة أخرى من الثقافة الجديدة، ويمكن آن نجد بها مجموعة من الضغوطات النفسية المتراكمة .

الضغط التثاقفي وعلاقته بالهجرة: Acculturative stress

إن الحديث عن موضوع الهجرة، يقودنا حتما للتطرق لأعمال جون **بيري1993** حول استراتيجيات التثاقف للمهاجرين وأبناءهم وهو النموذج الأكثر شعبية، وذلك نضرا للأهمية التي أضافها لعلم النفس العيادي، وعلم النفس المثاقفة من خلال فهم وتحليل الإشكاليات، التي يتعرض لها المهاجرون، والتي بدورها يمكن ان تساهم بظهور الضغط التثاقفي :

يشير الضغط التثاقفي إلى القلق خلال مرحلة التكيف في المحيط الجديد، مثل تعلم اللغة، الرموز الاجتماعية، ومعرفة عمل المؤسسات الجديدة

(Rudmin 2009) كما تعتبر **نظرية الضغط التثاقفي Acculturative stress** من بين أهم النظريات التي ربطت الضغط بالهجرة بحيث، تعتبر عدم تكيف المهاجر في البلد المضيف قد يؤدي به بالإصابة بالضغط ومجموعة من الاضطرابات النفسية.

يري Berry، من أجل تحقيق تكيف نفسي اجتماعي، يلجا المهاجرون لوضع استراتيجيات تثاقفية **Les postures d'acculturations والمتمثلة** في:

الاندماج Intégration: من خلال الاندماج ينفتح ويتبني ويتواصل المهاجر، مع ثقافة المجتمع المضيف مع الحفاظ في نفس الوقت بهويته وثقافة الآم كالعادات والتقاليد، الديانة، اللغة، ومجموعات الانتماء.

الانفصال أو التقوقع الثقافيSéparation: المهاجر لا ينفتح ولا يتبني، ولا يتواصل مع أفراد المجتمع المضيف و يزداد تمسكه بهويته و ثقافة الأم مع رفض الآخر، قد تصل إلي حد الانطواء على الذات و الانعزال عن المجتمع المضيف، وهنا يمكننا التحدث عن استراتيجية ضد تثاقفية.

التماهي Assimilation: من خلال هده الاستراتيجية يتخلى المهاجر لهويته ولثقافة الأم، ويتبني كليا كل ما يتعلق بمعاير وقيم المجتمع المضيف يصل لحد الذوبان، وفي الأخير تظهر تغيرات واضحة على شخصية.

التهميش Marginalisation: ويتمثل في رفض المهاجر لهويته وثقافته الأصلية، وفي نفس الوقت يرفض الاندماج وكل ما يتعلق بمعاير، وقيم البلد المضيف وهو عدم الانتماء لكلا الطرفين مما يؤدي لحالة من التقوقع على الذات، مما يزيد من حدة الضغط النفسي.

يشير (Berry and Kim, 1987,491) على أن المعاناة والتوتر النفسي الذي يشعر به الفرد في المجتمع الجديد هو أمر قد يؤثر سلباً ، على الوضع الصحي والنفسي والاجتماعي له، وقد يؤدي به ذلك إلى القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة والاغتراب والتعرض لبعض الأمراض النفسجسدية.

وللتقليل من هذه الحالات يلجأ المهاجر لمسايرة، المجتمع الجديد بهدف تحقيق بعض التكيف به فإن بعض المهاجرين، يمتلكون أنواعا من استراتيجيات المسايرة تسمح لهم بالتكيف بصورة ناجحة، في حين يفشل البعض في تحقيق ذلك الأمر الذي يؤدي إلى نشوء ضغط تثاقفي عال، ومنه نستخلص أن عملية التكيف تعتبر عملية نفسية اجتماعية وثقافية طويلة ومعقدة تحتاج لموارد نفسية من أجل تحقيقها.

الضغط النفسي الناتج عن فكرة العودة:

يحمل قرار العودة للبلد الأم عملية نفسية جد معقدة، من خلالها يحاول المهاجرون إعادة بناء حياة جديدة تتطلب جهد نفسي معتبر، وطاقة وتصورات عقلية واستعداد

نفسي واستراتيجيات تكيف جديدة، خصوصا إذا كانت مدة الهجرة معتبرة، كما تلعب نظرة الآخرين دورا مهما في عملية اتخاذ قرار العودة.

يعتبر كتاب التحليل النفسي للمهجر والمنفي لمؤلفيه **(Leon et 1984)** مرجعا هاما لفهم وتحليل الحالة النفسية التي يمر بها المهاجرين، معتمدا على التحليل النفسي لفهم السير ورات النفسية للانفصال المهاجرين عن بلدهم الأم، كما تطرق لدراسة إشكالية العودة وما تطرحه من معاناة وصراعات نفسية بين محيطين مختلفين وشخصيتين يتسمان بالفقدان وبالازدواج والانفصال.

عندما يتخذ المهاجرين قرار الهجرة في الكثير من الآحيان، تعلق أسرهم كل آمالها خصوصا اذا كان القرار عائلي، فيصبحون مكلفون بمهمة النجاح من خلال الدراسة، آو العمل أو تحسين الأوضاع الاجتماعية وغيرها من الأهداف التي دفعت آو سبقت عملية الهجرة، لذلك يعتبر نجاح المهاجرين مسؤولية لابد القيام بها مما قد تولد ضغطا إضافيا لمجموعة الضغوط الموجودة.

وتظهر فكرة العودة مرادفا للضغط النفسي، خصوصا إد لم يحقق المهاجرين أهدافهم، فقد تعتبرها الكثير من الأسر والمحيطين بهم كنوع من الفشل، مما يؤدى للخوف من المواجهة التي قد تمس الجانب النرجسي لديهم، مما يجعلهم يتحملون كل الظروف التي قد يتعرضون لها من عدم إيجاد عمل مناسب، تحمل الظروف الاجتماعية السيئة، البقاء بطريقة غير شرعية مما يؤدي للحرمان، العيش في خوف وسرية على مواجهة المجتمع، الذي يلعب دور مهم جدا في اتخاذ قرار العودة.

وفي هاذ الصدد قد تظهر البعض من الميكانيزمات، الدفاعية لحماية الجهاز النفسي من الصراعات وهاذ ما يفسر ظهور بعض السلوكيات التجنبية الدفاعية، والمتمثلة في لوم وانتقاد بلد الآم بطريقة مبالغ بها تصل أحيانا بقطع الصلة نهائيا وعدم العودة للأرض الوطن.

يشير **(Festinger 1957)** أن الخجل وكذلك عملية الانقسام الثقافي، في البلد المضيف يمكن آن تمنع العودة مما ينتج نوع من التنافر المعرفي.

كما يلاحظ ذلك الصراع النفسي المعاش من طرف بعض المهاجرين، اللذين قضوا مدة طويلة بالمهجر ووصلوا لمرحلة التقاعد لكنهم يجدون صعوبة في اتخاذ قرارا، بين البقاء في المهجر أو العودة للأرض الوطن ويظهر ذلك من خلال التأرجح بين بلدين، مما يعتبر مكلفا من الناحية النفسية خصوصا في اتخاذ القرار وظهور ميكانزيم دفاعي ضد هذه الوضعية والمتمثل في الانشطار.

نشر **(Bolzinger 1990)** في مجلة علم النفس، مجموعة من المقالات خاصة بعلم النفس الهجرة و العودة، اين قدم جانب مهم لتحليل عودة المهاجرين، لبلدهم الأصلي مسلطا الضوء على الإحباط الذي ينتابهم و الصعوبات، التي يواجهونها من خلال إعادة بناء العلاقات السابقة، و الحالة النفسية التي يتعرضون لها عندما يصبحون غرباء، في بلدهم الآم، كما يعتبر العودة مكلفة من الناحية النفسية، بل خطيرة على الصحة الجسدية و الروحية ، واعتبر النتائج الضارة لها مادة خصبة يمكن دراستها في البحوث العيادية.

وقد ازداد الاهتمام أكثر من طرف الباحثين بعودة المهاجرين، منذ بداية 2000 وبعد أحداث 11سبتمبر 2001 وما نتج عنها من تغيرات، سياسية واقتصادية وكذلك من عودة البعض من المهاجرين لبلدهم الأصلي، حيث انصب الاهتمام، من خلال محاولة فهم تجربة الهجرة وما هي الأسباب المؤدية للاتخاذ قرار العودة والتغيرات المصاحبة لها.

ان من أهم الملاحظات التي يمكن ذكرها من خلال سيكولوجية العودة، هي ليس كل المهاجرين اللذين يريدون العودة سيعودون إلى بلدانهم الأصلية، فقد تعتبر فكرة العودة وسيلة دفاعية لحماية الأنا من التهديدات الخارجية للبلد المضيف ضد الهوية والصراعات المنبثقة عنها.

كما يربط البعض من المهاجرين فكرة العودة، ببناء بيت جديد فبعد مرحلة البناء التي قد تستغرق سنوات عديدة لا يتم السكن به، آو القيام بمشاريع متعددة ولكن في الآصل

هي وسيلة آو نوع من أنواع محاولة خفض الصراعات النفسية ضد التهديدات والصراعات الثقافية، في عملية البحث عن الذات والانتماء.

الهجرة والصدمات النفسية:

ترتبط الهجرة بالصدمات النفسية، وقد ترافقها في جميع مراحلها ويظهر ذلك الارتباط من خلال تحليل النقاط التالية :

الصدمة النفسية كسبب للهجرة

تنتشر على نطاق واسع فكرة الهجرة من أجل تحسين الأوضاع الاقتصادية والبحث عن فرص عمل جديدة بل عن حياة أفضل، وهي من بين أهم الآسباب المؤدية للهجرة، لكن من النادر في البحوث النفسية ما يتم التطرق للأسباب النفسية، التي قذ تساهم بمغادرة البلد الأم مثل التعرض لصدمات النفسية.

في كتاب للباحتة الإنتربولوجية **(Jamoulle2013)** تذكر بأن المنفي يعتبر كوسيلة من أجل ترك مسافة بين أحداث الحياة الصعبة، مثل الأحداث الدرامية التي تحدث داخل الأسر و الحداد المستحيل و التحرشات، مضيفة بأن هده المجموعة من الأحداث بدورها قد تؤدي إلي ظهور صدمات، عنيفة مما يؤدي للبعض من المهاجرين إلي إتخاد قرار الهجرة ، والبحث عن مكان جديد يعتبرونه آمنا هروبا، من واقع نفسي ومن أجل البحث عن إعادة البناء النفسي، و تحسين حالتهم النفسية.

كما يضيف **(Baubet et all p 138)** من دوافع الهجرة الأسباب اللاشعورية للمهاجر وهي معقدة ومتنوعة ، وبينت التجربة اختيار المهاجر تغير حياته وهو يهاجر محاولا الهروب من وضعية مميتة ، من توظيف عائلي غير وضيفي، تسلط والدي ، رفض المعاير العائلية من خلال الهجرة.

حسب الباحث **(Grinberg 1986)** أحيانا تعتبر الهجرة علاجا ذاتيا، من خلالها يمكن للمهاجر أن يولد من جديد ، وذلك من خلال تعافيه من الصدمات القديمة.

الصدمة النفسية أثناء الهجرة :

وتخص أكثر فئة المهاجرين الغير شرعيين، وذلك من خلال مجموعة المخاطر التي يمكن أن يتعرضوا لها أثناء سفرهم برا وبحرا كالتعرض للعنف، الاحتجاز، الاستغلال الجنسي، سوء المعاملة، الغرق، الضرب، وغيرها من الأحداث الصادمة، قد تصل لحد مواجهة الموت مما يؤدي للاحتمال كبير، لظهور اضطراب ما بعد الصدمة.

وبهذا الصدد يشير (**إبراهيم، 2009، ص 121**) هذه الرحلة المليئة بالمخاطر تعرض البعض لاضطرابات نفسية مؤلمة، خاصة عندما يتعرض القارب للغرق فالبعض قد يشاهد بعض الجثث التي تطفو فوق الماء، ومثل هذه التجربة تشكل مجموعة من الأحداث الصادمة شديدة الألم، فيشعرون بالخوف الشديد والهلع والعجز، وتمثل مثل هذه الأحداث الصادمة قائمة طويلة منها مواجهة الكوارث، والإصابة ومشاهدة الاحداث العنيفة.

الصدمة النفسية ما بعد الهجرة :

يشير)**عزام 2016** (ان للهجرة خصوصياتها وميزاتها، التي قد تتجاوز كل الاعتبارات، فمغادرة البلد الأم تشكل بحد ذاتها، صدمة نفسية كبيرة.

ترتبط هده الصدمة بكل الصعوبات، التي يمكن مواجهتها ما بعد الهجرة والمتمثلة بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية الصعبة، كالبحت عن سكن اجتماعي، إيجاد عمل مناسب، تسوية الأوراق الإدارية، التعرض للعنصرية ولعدم المساواة.

وتظهر بوادر هذه الصدمة عند احتكاك المهاجرين، بالبلد المضيف واصطدامهم بالواقع خصوصا اذ لم يجدون الصورة، التي تم رسمها ما قبل الهجرة.

وتتشكل تلك الصورة من خلال زيارة المهاجرين، لبلدهم الأصلي في العطل، وما ينقلونه عن الحياة الرغدة في المهجر، وإخفاء كل الجوانب السلبية والتحديات التي قد تواجههم خصوصا في السنوات الأولي من الهجرة، التي تتطلب استعداد نفسي ومهارات للتكيف

يشير **السعيد وعدوان** (**2013م، ص 230**) متالا لبعض المهاجرين الغير شرعيين «إن المكانة الاجتماعية التي بإمكان المهاجر الحصول عليها، قد تكون سبباً في زعزعة توازنهم النفسي كانوا أصحاب مكانة اجتماعية محترمة اساتذة، أطباء، مدراء ...الخ حيث يجد المهاجر نفسه بعد المغامرة مرميّاً في مراكز الاستقبال مع المهمشين والمصابين بشتى أنواع الاضطرابات النفسية والعقلية».

صدمة المهاجر:

يستخلص التحليليون النفسانيون لفكرة أساسية، نجدها في معظم الأدبيات الغربية التي تطرقت للهجرة والتي مفادها أن كل هجرة تعتبر صادمة، والسبب يعود حسب الباحث **(Nathan 1986)**كل هجرة تعتبر صادمة ،لآنها تقطع الإطار الثقافي الخارجي والإطار الثقافي الذي تم إدخاله من طرف المهاجر.

إن ارتباط الهجرة بالصدمة النفسية، أدي إلى ضهور مصطلح صدمة المهاجر الذي نجده محور أدبيات التحليل النفسي، والتي تركز على فقدان الجانب الثقافي، للمهاجر والانعكاسات المترتبة عن ذلك، الفقدان وأحيانا يصل لمجموعة من الفقدانات.

«إن مصطلح صدمة المهاجر، ونتائجه النفسية على للمهاجرين، من الجيل الأول والثاني والأجيال المتتالية تظهر مكانتها من خلال التنضير. **(Baubet et all 2013).**

وتشبه مدرسة التحليل النفسي هجرة المهاجرين كالصدمة الولادة، حين يغادر الفرد رحم أمه وهي تجربة صدمية للان الجنين تعود على الرحم، لذلك يتطلب منه التكيف مع الواقع الجديد متل سماع أصوات جديدة ورؤية وجوه جديدة، متل المهاجر تماما، الذي يتعرض لمخاوف ناجمة عن فقدان التالف مع القواعد الجديدة، مما يؤدي للوحدة والعزلة خصوصا لدي المهاجر الغير شرعي. كما أن الهجرة حسب التحليل النفسي، تشكل خطر على الإحساس بالهوية الذاتية وإلى التمسك بعناصر من بيئته، مثل الأشياء المألوفة والموسيقى والذكريات والأحلام» **(Grinborg and Grinberg, 1989, 129-134).**

الصدمة الثقافية:

تعتبر الصدمة الثقافية من بين أهم الصدمات، التي يتعرض لها المهاجر والأكثر تناولا في الأدبيات، وهي تعتبر بمثابة الارتباك الذي ينتاب الفرد، من خلال التعرض لنمط حياة لا يعرفه من قبل، من خلال الهجرة، زيارة بلد أجنبي، ومن خلال تغير نمط الحياة كذلك، أو تغير البنية الاجتماعية **(Macionis,2010)**. تظهر لنا الصدمة الثقافية من خلال مجموعة من المحددات، كالحمل الزائد للمعلومات، حاجز اللغة، الفجوة بين الأجيال، الفجوة التكنولوجية، وألم البلد **(Pedersen,1995)**.

وغالبا ما تقود الصدمة الثقافية الموصوفة والصراع الثقافي الناجم إلى مشاعر الارتباك الثقافي، والاغتراب والعزلة، والأعراض النفسية (Haasen & Yagdiran, 2000).

كما قد تؤدي بالشعور بالفراغ، وعدم المعنى، العجز، انعدام الأمن، انخفاض احترام الذات، ومجموعة من المشاعر السلبية كالإحباط، الغضب، الاكتئاب والشقاق العائلي. **(Berger1996)**.

وتختلف ردود المهاجرين أمام الصدمة الثقافية، وكيفية الاستجابة لها من خلال مجموعة من العوامل النفسية وباختلاف الفروق الفردية.

وبذكر الهجرة والصدمات النفسية، نشير في الأخير لفئة طالبو اللجوء السياسي وأصحاب الهجرة القسرية والهرب، الذين يعتبرون من بين المهاجرين الأكثر تعرضا للصدمات النفسية انطلاقا من بلدهم الأصلي، وذلك لخصوصية هجرتهم التي تتميز بنسبة عالية من عوامل الخطورة، مما قد يودي للإصابة بالصدمات المتعددة Le traumatisme complexe كما يشير) **رضوان 2020**(كذلك لعدم وجود دراسات، بل حتى الآن تم تجاهل تجربة الهجرة والصدمات النفسية، العابرة للأجيال transgenerational Traumata .

المعاناة النفسية الناتجة عن الصراع بين الأجيال:

اهتم العديد من الباحثين بالآثار النفسية، والاجتماعية للهجرة على الأفراد وأسرهم بحيث يعتبر كل من) (Duval1991 و ((Legault 2000 و (Moro 2002, 1999, 1994) وجود صعوبات متعددة من اجل ادماج، المهاجرين و النتائج السلبية لذلك على التربية الأسرية.

كما يذكر (Ezembé1996,p305) «العائلة المهاجرة هي عائلة في معاناة وتظهر تلك المعاناة بوجود مجموعة من الإشكاليات التي يتعرض لها الاولياء في المجتمع المضيف، أولا والصعوبات المترتبة عن تربية الأطفال والمراهقين») **صياد1999 ص 18**(« بل هي ذهاب المهاجر مع قصته ».

وما يحمله من موروث ثقافي جمعوي، وصدمات ربما سابقة ولغة وعادات وتقاليد وهوية، ودين وفكر وأحلام وكذلك نموذج الطفل المثالي الذي يدخل في عالم التصورات.

ولكن قد تصطدم تلك التصورات الخاصة حول تربية الأطفال، مع ما يفرضه مجتمع بلد المهجر من ثقافة وقيم مغايرة، مما قد يودي لصراع بين الأجيال من حيث التمسك بالقيم التقليدية والتنشئة الاجتماعية لبلد المهجر.

فعلي سبيل المثال تعتبر معاقبة الأطفال في المجتمعات العربية أمرا يمكن تقبله لكن في المجتمع الفرنسي القانون صارم بخصوص ذلك، فالأطفال لديهم رقم أخضر من خلاله يتم التبليغ مباشرة في حالة التعرض للضرب مما يؤدي لوقوف الإباء مع أطفالهم في المحاكم، وما ينتج عنه من فقدان صورة السلطة الأبوية وظهور معاناة نفسية معتبرة لديهم.

وفي مثال أخر يتمتع الأطفال بقدرات معرفية للاكتساب اللغة أكثر من الآباء فيظهر تمكنهم للغة عكس آبائهم مما قد يؤدي لمشاكل في التواصل داخل الآسرة ووجود بعد ثقافي بينهم.

وتظهر كذاك المعاناة النفسية للأبناء في صور متعددة ففي مراجعة للأدبيات الخاصة بالصحة العقلية للأطفال والمراهقين من أصول مهاجرة يتأسف الباحث (Arnowitz، 1984) لندرة الدراسات المتعلقة بالموضوع، ويبدي ملاحظاته بخصوص وجود مشاكل سلوكية التي تظهر بشكل أساسي في المدرسة، بالإضافة إلى مشاكل الهوية والإهمال الذاتي لدى فئة من الأطفال من أصول مهاجرة.

كما يشير العديد من الملاحظين في القطاع المدرسي، والطب النفسي إلى الصعوبات التي يواجهها الأطفال من أصول مهاجرة كالتأخر في التعليم، الجنوح، مشاكل في الهوية، والصراعات بين الأجيال، ويعود ذلك للفرق بين الأساليب والمعايير التربوية للأولياء وللمجتمع المضيف، والتميز الدي يتعرض له المهاجرين. (Beauchesne، 1981).

بالإضافة لمجموعة من الصعوبات النفسية، كعدم الاستقرار النفسي والتشتت.

ففي هاد السياق تشير السيدة ن مررت بطفولة صعبة بسبب والدي من أصول جزائرية، كان يبني بيت في الجزائر، كان كل مساء حين عودته من العمل يخبرني مع اخوتي بترك فرنسا آين ولدت أدرس ولدى أصدقاء، والعودة للجزائر البلد الدي لا اعرفه الا من خلال أبي، الذي يكرس كل وقته للعمل من آجل جمع النقود والعودة، هذه الوضعية ساهمت كثيرا بنشر الرعب، التهديد وعدم الاستقرار والخوف من الغد المجهول، هل سنبقي آم سنسافر ومتي؟ هذه الوضعية الغير مستقرة أدت بي للمعاناة من اضطرابات النوم واثرت على مشواري الدراسي. آما على المدي البعيد أصبحت السيدة ن تعاني من اضطرابات في التعلق.

إن الانتماء لثقافتين متناقضتين تماما بمعنى بين ثقافة الآباء التقليدية، الإسلامية وبين الثقافة الفرنسية المتفتحة، اللائكية والمتميزة بالفردية، يؤدي أحيانا لمشاكل في الهوية. فآحيانا نجد رفض من طرف البلد المضيف للمراهقين بسبب بعض السلوكيات المضادة للمجتمع، ورفض أخر من طرف الاباء بسبب اختلاف القيم مع أبنائهم، مما قد يودي بهم للبحث عن الذات من خلال الجنوح، العدوانية، العنف، التطرف الديني، آين

يبحتون أو يفتقدون لصورة واضحة عن وطنهم ومشكل حقيقي في الانتماء فهم لا ينتمون لا لبلدهم الأصلي، ولا للبلد المضيف.

علم النفس العرقي أو الطب السلالي:

إن زياد عدد المهاجرين عبر العالم، وكل ما تطرحه الهجرة من إشكاليات وانعكاسات أدت للإنشاء تيار جديد، يطلق عليه علم النفس العرقي او الطب السلالي، من طرف Georges Devereux متأثرا بنظريات التحليل النفسي، والتي تقرب بين العالم النفسي مع الثقافة الأنثروبولوجيا (Devereux 1956) وذلك من خلال فكرتين أساسيتين فهم الظواهر والعلاج.

ويتضح ذلك من خلال نهجين رئيسين أولهم منهج Tobie Nathan الدي يركز في منهجه على علم أمراض إزالة الثقافة، أين يكون العلاج من خلال مجموعة طقوس الثقافة الأصلية للمهاجرين. (Nathan 1994).

النهج الثاني، الذي بدأته Marie-Rose Moro الذي يرتكز على مراعاة الممارسات المختلفة مما يسمح بالربط بين حقيقتين الفرد (Moro and de La No 2004).

يبقي أصحاب هؤلاء الاتجاه مرتبطين بثقل الثقافة و كذلك بالصدمة الثقافية، في التكوين النفسي للمرض العقلي، على الرغم من مراعاة وزن الحقائق النفسية الاجتماعية على الصحة العقلية للأفراد، المهاجرين آم لا (Fassin,2000).

ماهي العوامل النفسية التي يحتاجها المهاجرين في عملية الهجرة؟

ان متطلبات الحياة الجديدة ومجموعة التغيرات، التي قد تصيب المهاجرين متل تعلم لغة جديدة، البحت عن عمل جديد، محاولة معادلة الشهادة، تكوين شبكة علائقيه جديدة وغيرها تتطلب العديد من العوامل النفسية والمهارات. يشير رضوان (**2021** ص **2**) «أن بناء حياة جديدة في الهجرة، تحتاج الى أليات تكيف فردية وجماعية، ومهارات

تصرف جديدة فهي حذت حياتي مركب من تغيرات، وتحديات ومطالب وضغوط مستمرة».

لذلك تحتاج عملية الهجرة مجموعة من العوامل النفسية التالية

. إيجاد استثمارات جديدة.

. إيجاد استراتيجيات تثاقفية فعالة.

. إيجاد استراتيجيات فعالة ضد الضغوط النفسية.

– استعداد نفسي ومهارات وموارد نفسية داخلية وخارجية.

–المرونة النفسية.

الخاتمة

ان كل التحديات والإشكاليات التي تطرحها الهجرة، قد تودي الي الإحساس بفقدان الآمن النفسي وفقدان السيطرة على الأوضاع مما يؤدي لظهور مجموعة من الضغوطات النفسية، الصدمات النفسية، والاضطرابات النفسية. رغم قلة البحوث النفسية في مجال الهجرة تتمركز معظمها بإبراز المعناة النفسية للمهاجرين أقل من البحوث التي تركز على اظهار الجوانب الإيجابية لها.

التوصيات

توصلنا من خلال هذه الورقة البحثية على تركيز البحوث النفسية برغم قلتها على الجوانب السلبية او الضارة للهجرة، ومن خلال ما تم عرضه نقدم التوصيات التالية:

–دراسة نوع استراتيجيات المواجهة المعتمدة من طرف المهاجرين ضد الضغوط المتعددة.

–الاهتمام بالجوانب الإيجابية للهجرة.

–وضع واقتراح برامج وورشات تحسيسية للشباب قبل عملية الهجرة.

–تدريس الانعكاسات النفسية للهجرة في وحدات التدريس في الجامعات

المراجع

لزهر بديدة: دراسات في تاريخ الثورة الجزائرية أبعادها الافريقية، دار السبيل للنشر والتوزيع، الجزائر،2009،

. أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، بيروت: مكتبة لبنان، 1986، ص130.

ابراهيم انيس و آخرون: المعجم الوسيط، القاهرة: مجمع اللغة العربية،1973:ص973

– الموسوعة العربية العالمية : مجلد 26، الرياض: مؤسسة الموسوعة، ط1996،1، ص73

– بويل وآخرون: الهجرة الدولية عام 2000 المجلة الدولية للعلوم الاجتماعية، القاهرة: مركز المطبوعات لليونسكو، العدد169، سبتمبر2000، ص32.

–بوعون السعيد و يوسف عدوان: الهجرة الغير شرعية قراءة أنثروبولوجية سايكوباتولوجية ، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية. العدد 13، كانون الثاني، ديسمبر 2013ص 230.

–خالد إبراهيم حسن الكردي: قراءة في سيكولوجية الهجرة غير المشروعة، ورقة علمية مقدمة في الندوة العلمية بعنوان، الهجرة غير شرعية: الأبعاد الأمنية و الإنسانية ، المنعقدة في مدينة سطات بالمغرب خلال الفترة من 4-2015/2/6م ، الموافق 15-1436/4/17هـ.

–دكاك أمل حمدي: الآثار الاجتماعية والاقتصادية والسياسية للهجرة، الدولية على المجتمعات العربية والافريقية، مجلة دمشق ،المجلد (24) العدد الأول+ الثاني، 2008 ص425-430.

- سامر جميل رضوان: الهجرة من منظور نفسي، شبكة علوم النفس العربية 2020.
- https://www.researchgate.net/publication/342182002_alhjrt_mn_mnzwr_nfsy

–عبد المالك صياد: اللعنة، أوهام الغربة ومعناة المغترب، دار القصبة، الجزائر، 2016.

–علي عبد الرزاق جلبي: علم اجتماع السكان، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية،ط4، 2005،ص207

عنابي سلسم ، أنور الجراية، محمد بسياس ، جمال التركي: الهجرة و آمراضها النفسية ، مجلة الثقافة النفسية المتخصصة ، العدد 23 المجلد السادس عشر تموز 2005

–عزام أمين : سيكولوجية المهاجرين، استراتيجيات الهوية، واستراتيجيات الثثاقف ، دراسة تحليلية نظرية مركز حرمون للدراساتhttps://www.goodreads.com/book/show/48665111 2016

–لويس، معلوف: المنجد في اللغة و الأدب و لعلوم، بيروت، المطبعة الكاثوليكية ، 1960 ، ص885

–لسان العرب : آبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم حمدي (ابن منظور) ، دار المعارف http://rowea.blogspot.com/2011/04/pdf.html

– محمد فتحي عيد الرياض: التجارب الدولية في مكافحة الهجرة غير الشرعية ،منشورات جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية،ط1، 2010،ص17.

– محمد غربي وآخرون: الهجرة غير الشرعية في منطقة البحر الأبيض المتوسط المخاطر وإستراتيجية المواجهة، الجزائر: ابن النديم للنشر والتوزيع،2014، ص330.

.محمد الغريب عبد الكريم: فسيولوجيا السكان، الإسكندرية: دار الكتاب الحديث،1995، ص-ص89-90-

- Tortelli A (2018) Incidence, prévalence et facteurs de risque sociaux de psychose chez la population migrante en France, Paris. Thèse de doctorat en neuroscience.

-ARONOWITZ, M (1984) The social and emotional adjustment o f immigrant children: Areviewofliterature,International Migration Review, 18.
-Brutel, C. (2017) 'Etre né en France de parents immigrés', Insee Première, (1634).
-Bolzinger, A. (1990). Psychologie du départ et du retour. Bulletin de Psychologie.
-Baubet, T. et Moro, MR. (2013). Adulte: des hommes et des femmes métisses. Dans T. Baubet et MR. Moro (dir.), Psychopathologie transculturelle (éd. 2, p. 233-250). Paris, France: Elsevier Masson SAS
-Bensabat, S, Le stress édition Hachette. 1980
-Böker, W. (1975). Psychiatrie der Gastarbeiter. In K.P. Kisker, J.E. Meyer, C. Müller & E. Strömgren (Hrsg.), Psychiatrie der Gegenwart (Bd. 5, 2. Aufl.) (S. 430-466). Berlin/ Heidelberg/ New York: Springer.
-BEAUCHESNE, H., ESPOSITO,J(1981)Enfants de migrants.Presses Universitaires de France, Paris.
-Berry, J.Uidchol K, Thomas, M. and Doris, M.(1987) comparative studies of acculturative stress international migration review, special issue: migration and health. The center for migration studies, vol. (21) New York, 491
-Berger, R., (1996). Characteristics of adolescent immigrants from
-Bolzinger, A. (1990). Psychologie du départ et du retour. Bulletin de Psychologie, 398, 77–86.
-DUVAL M. (1992), Être mère au foyer et récemment immigrée à ---Montréal, in Comprendre la famille. Actes du 1er symposium québécois de recherche sur la famille, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec.
Devereux, G. (1956) Normal and abnormal: the key problem of psychiatric anthropology.
Dictionnaire de l'académie française, 5em 2dition, 1978, p2004
-EZEMBÉ F. (1996), Comment la violence psychologique est pensée dans les pratiques fami- liales, sociales, éducatives et juridiques en situation de migration, in M. Gabel, P. Durning et al., Maltraitance psychologique, Paris, Éditions Fleurus.
-Festinger. L, en est le théoricien, *A theory of cognitive dissonance*, Paris, Broché, 1957.
-FREIRE P. (1974), Pédagogie des opprimés, Paris, Maspéro.
Fassin, D. (2000) 'La psyché africaine, des colonies africaines aux banlieues parisiennes', L'Homme, 153, 231-250.
-Garza-Guerrero, A.C. (1974). Culture shock: its mourning and the vicissitudes of identity. Journal of the American Psychoanalytic Association, 22, 408-429.
-Gouriou, F. (2008) Psychopathologie et migration: repérage historique et épistémologique dans le contexte français, unpublished thesis Université Rennes 2
-GRINBERG, L. ; GRINBERG, R. 1986. Psychanalyse du migrant et de l’exilé, Lyon, Césura.
-Grinborg, L. and Grinberg,R(1989) psychoanalytic prospective on migration and exile. Yale university press, London
Grinberg and all ave la correction de l’année
Haasen, C, Yadiran, O, Hrsg. psychischer Störungen in einer multikulturellen Gesellschaft. Freiburg: Lambertus. (2000) Beurteilung
Hoffman-Nowotny, H.J. (1997) A macrotinitical approach, toward general -
explanation of migration and rileted phenomena lake come Haiy

-Joly, M.-P. and Reitz, J. G. (2018) 'Emotional Stress and the Integration of Muslim Minorities in France and Canada', International Migration Review, 0197918318768551.
John Macionis et Linda Gerber, *« Chapter 3 - Culture »*, dans *Sociology*, Toronto, Pearson Canada Inc.,, 2010 , p. 54
- 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.
-LEGAULT G. (sldd) (2000), L'intervention interculturelle, Québec, Gaëtan Morin.

-*Léon* Grinberg et *Rebeca Grinberg* Psychanalyse du migrant et de P exilé. Cesura Lyon Editions 1986, (voir la maison d'edition)
-MANCIAUX M., GABEL M., GIRODET D., MIGNOT C. et ROUYER M. (1997), Enfances en danger, Paris, Éditions Fleurus.
-MORO M.-R. (1994), Parents en exil. Psychopathologie et migrations, Paris, PUF.
-MORO M.-R. (1999), Psychothérapie transculturelle de l'enfant et de l'adolescent, Paris, Dunod.
-MORO M.-R. (2002), Enfants d'ici venus d'ailleurs : naître et grandir en France, Paris, La Découverte.
-Moro Marie Rose, Baubet Thierry (2003). Psychiatrie et migration, Paris : Masson
-Nathan, T, (1986). Trauma et mémoire, Nouvelle Revue d'ethnopsychiatrie, No.6
Nathan, T. (1994) L'influence qui guérit, Odile Jacob.
Moro, M. R. and de La Noë, Q. (2004) Manuel de psychiatrie transculturelle: travail clinique, travail social, Pensée sauvage.
-*Psychopathologie* des *migrants* / Driss *Moussaoui*, Gilbert Ferrey
Pascale Jamoulle**,** ***Par-delà les silences. Non-dits et ruptures dans les parcours d'immigration***, Paris, La Découverte, 2013
-*Psychopathologie* des *migrants* / Driss *Moussaoui*, Gilbert Ferrey (1992)
Paul Pedersen, « The Five Stages of Culture Shock: Critical Incidents Around the World », Contributions in psychology, Westport, USA, Greenwood Press , n° 25, 1995
-Rudmin, F. (2009) 'Constructs, measurements and models of acculturation and acculturative stress. International Journal of Intercultural Relations, 33(2), 106-123.
-Sayad, Abdelmalek. La double absence : Des illusions de l'émigré aux souffrances de l'immigré. Paris: éditions du Seuil, 1999. Page 18
-Selten, J.-P. and Susser, E. Veling, W., Hoek, H. W., (2011) Age at migration and future risk of psychotic disorders among immigrants in the Netherlands: a 7-year incidence study', American Journal of Psychiatry, 168(12), 1278-1285.
- Baubet T et Marie R MP psychiatrie et migration. Paris, Masson 2003
-Visher, E.B. & Visher, J.S. (1996). Therapy with stepfamilies. NY: Brunner/Mazel.
-Vinson, (2017) (https://www-scienceshumaines-com.accesdistant.bu.univ-paris8.fr/migrants-l-urgence-therapeutique_fr_39180.html, s. d