

תהליכי הסתגלות משפחתיים בקרב עולים¹ מחבר העמים²: מחקר אורך

לודמילה רובינשטיין*

יוליה מירסקי**

ורד סלונים-נבו**

תקציר

הגירה היא אירוע מרכזי בחייו של אדם, וכל תחומי חייו מושפעים ממנה. מחקר זה בדק תהליכים המתרחשים במשפחות שהיגרו מחבר העמים לישראל. הוא בוצע בשיטה איכותנית בין השנים 2001 ל-2008, וממצאיו מתבססים על ניתוח תוכן של 35 ראיונות עומק מובנים למחצה עם בני זוג מש משפחות, שנערכו על פני שבע שנים לאחר ההגירה. מהממצאים עלה כי בשנה הראשונה להגירה השתפרו היחסים בכל המשפחות והתאפיינו בתחושת לכידות ותקווה. אולם בין השנה השנייה לרביעית התחוללה תקופה סוערת של משברים וקונפליקטים. שני דפוסים עיקריים של תגובה למשבר נמצאו: דפוס של שמירה על המבנה המשפחתי הקיים, ודפוס של שינוי המבנה ויצירת מערכות משפחתיות חלופיות. במשפחות שהתפקידים והמעמד של בני המשפחה השתנו בקיצוניות לאחר ההגירה היה קשה יותר לשמור על האיזון המשפחתי. שבע שנים לאחר ההגירה הגיעו הן משפחות ששמרו על המבנה ההתחלתי והן אלו ששינו אותו לאיזון מחודש. גמישות של בני המשפחה היא שסייעה למערכת המשפחתית להתגבר על המשבר ולהסתגל למציאות המשתנה. המחקר עשוי לסייע לאנשי מקצוע בבניית התערבויות מותאמות לזוּתק בארץ ולמבנה המשפחה.

מילות מפתח: הגירה, הסתגלות, מחקר אורך, מחקר איכותני, מערכת משפחתית, חבר העמים

* המכללה האקדמית אשקלון

** אוניברסיטת בן גוריון

¹ עלייה לישראל היא מקרה פרטי של הגירה, לכן השתמשנו במאמר לסירוגין במילים "מהגר" ו"עולה", ו"עלייה" ו"הגירה".
² בשל התמורות הגאו-פוליטיות בארץ המוצא של המראיינים, השתמשנו במאמר לסירוגין במונחים "ברית המועצות לשעבר" ו"חבר העמים".

מבוא

במשך השנים קלטה ישראל מספר עצום של מהגרים יחסית לגודלה; מאז קום המדינה ועד לשנת 2020 הגיעו אליה כ-3.3 מיליון מהגרים, 44.6% מתוכם עלו אליה משנת 1990 ואילך. גל העלייה הגדול התרחש בשנים 1990–2001 והביא לישראל כמיליון עולים, רובם המכריע (86%) הגיעו מברית המועצות לשעבר. מהגרים מברית המועצות לשעבר שהגיעו משנות התשעים ועד היום מונים יותר מ-1.3 מיליון ומהווים כ-12% מכלל אוכלוסיית ישראל, וכ-15% מהאוכלוסייה היהודית (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2020).

המעבר מארץ לארץ מלווה בשינויים כמעט בכל תחומי החיים של הפרט והמשפחה. רצף החיים המוכר נקטע, ונדרשת התגייסות של כל המשאבים האישיים כדי לשרוד ולהסתגל לסביבה החדשה. מהגרים נדרשים להתמודד עם אובדן של רשתות תמיכה, ירידה בסטטוס תעסוקתי או אבטלה, שינויים במעמד ובמצב הכלכלי, קשיי שפה, אפליה והדרה חברתית (Prashizky & Remennick, 2021; Remennick, 2013; Salo & Birman, 2015; Telzer, Yuen, Gonzales & Fuligni, 2016; Ward & Geeraert, 2016). על המהגרים ללמוד שפה חדשה וקודים חברתיים חדשים, לדאוג לפרנסה ולדיוור, לפתח חיי חברה, ולדאוג הן לילדיהם הצעירים והן להוריהם המבוגרים התלויים בהם. לעיתים התמודדות עם הלם תרבות, מצוקת דיוור, אובדן פרנסה וקשיים אחרים בארץ היעד מתווספים למצוקות ולמשברים חברתיים ומשפחתיים אשר חוו המהגרים בארץ מוצאם (Khvorostianov & Elias, 2015; Remennick, 2012, 2007). לצד מצוקה אישית, ההגירה עלולה לעורר גם מצוקה משפחתית, זאת, בין היתר, בגלל אובדן מערכות תמיכה, פערים בין בני המשפחה השונים בקצב ההסתגלות ושינוי תפקידים במשפחה. למשל, מצבים של היפוך תפקידים בין הורים לילדים (Kosner, Roer-Strier, & Kurman, 2014; Prashizky & Remennick, 2021; Remennick, 2012) או הסתגלות חברתית ותעסוקתית מהירה יותר של נשים (Remennick, 2005).

אף על פי שחווית ההגירה היא חוויה מורכבת העלולה לגרום למצוקה ולמשבר, התמודדות עם האתגרים שהיא מציבה עשויה לזמן הזדמנות להתפתחות חיובית ולשינוי אצל הפרט והמשפחה (Weiss & Berger, 2008; Hussain & Bhushan, 2013; Michael, 2009; Mirsky & Peretz, 2006; Riedel, 2011; Wiesmann & Hannich). מחקר זה מבקש להתבונן בהגירה כבהזדמנות לשינוי לטובה ולחיזוק הלכידות המשפחתית. כמו כן, מרבית המחקרים בתחום עוסקים בהסתגלות האישית של מהגרים להגירה, ולא נחקרה מספיק ההסתגלות של משפחות אליה (Jasinskaja-Lahti, 2008; Lerner, Kertes, 2016; Markovitsky & Samid, 2008; Walker & Ito, 2017; Yu, Cheah & Calvin, 2005; Zilber, 2005). מחקרנו מרחיב את ההתייחסות לתחום חשוב זה, ויחידת הניתוח בו היא המערכת המשפחתית. ממד נוסף שהמחקר הזה תורם להבנתו הוא ממד הזמן. אף על פי שקיימים מחקרי אורך, לעיתים המעקב בהם אינו ממושך, הגדרת הזמן אינה ברורה והממצאים סותרים. יתר על כן, קיימים מעט מאוד מחקרי אורך על משפחות.

מטרתו של מאמר זה לתאר את התהליכים המורכבים ואת השינויים המתרחשים לאורך זמן במשפחות שהיגרו מחבר העמים. תיאור התופעה מבוסס על סיפוריהם של בני המשפחות על חייהם במשך שבע השנים הראשונות בישראל. זהו מחקר מעקב איכותני המתמקד בממד הזמן ומדגיש את

זווית הראייה הסובייקטיבית של משפחות שעלו מחבר העמים בשנות האלפיים. מאז ועד היום העניין המדעי בתהליכי הגירה הולך וגובר בשל שינויים כלכליים, פוליטיים וחברתיים הגורמים לאנשים לעבור ממדינה למדינה. המחקר רלוונטי במיוחד לחברה הישראלית, שכן מדינת ישראל הוקמה מגלי עלייה שונים שהגיעו מעשרות ארצות וממאות קהילות בעולם וממשיכים להגיע עד היום. המחקר עשוי להעשיר את ההבנה התאורטית של התהליכים המתרחשים הן במשפחות מהגרות מברית המועצות לשעבר והן במשפחות ממוצא אחר ולהוביל לשיפור התערבויות טיפוליות עם מהגרים. יתרונו של המחקר ביכולת להעמיק בהבנת תהליכים מורכבים, מתמשכים ודינמיים. השימוש בשיטת מחקר איכותנית מאפשר להעמיק את הראייה של תהליכים אישיים ומשפחתיים, את ההסתכלות על הפרט והמשפחה ועל יחסי הגומלין ביניהם מזוויות שונות.

ממד הזמן בהסתגלותם של מהגרים

הזמן הוא ממד חשוב מאוד בהסתגלותם של המהגרים. מחקרים מלמדים כי מדובר בתהליך מורכב ודינמי שיש בו כמובן מקום להבדלים אישיים ומשפחתיים. במשך שנים רבות הייתה מקובלת התפיסה שתהליך ההסתגלות להגירה מתרחש על פי עקומת U: התרוממות רוח בהתחלה, אחריה משבר המתבטא במישור הרגשי ובתפקוד, ולבסוף – התאוששות (Oberg, 1960; Brink & Saunders, 1976; Lysgaard, 1955; Sluzki, 1979). מחקרים מאוחרים יותר לא תמכו במודל הזה והניבו ממצאים מעורבים. ממצאים רבים הצביעו על שיפור ליניארי בהסתגלות (Lerner, Kertes & Zilber, 2005; Markovitsky & Samid, 2008; Martinez, McClure, Eddy & Wilson, 2011; Ward, Bocher & Furnham, 2001; Ying, 2005); ממצאים אחרים לימדו על היעדר הפחתה במצוקה הנפשית אפילו שמונה שנים אחרי ההגירה (Jasinskaja-Lahti, 2008; Miller & Gross, 2004; Mirsky, Slonim-Nevo & Rubinstein, 2007; Zilber, 2001); ובמחקרים מסוימים אף נמצא כי מצוקה פסיכולוגית דווקא קיימת בעיקר בדור השני להגירה, כלומר אצל מי שנולד להורים מהגרים (Lerner, Eidelman & Kertes, 2001; Flores & Brotanek, 2005; Gee, 2004; Kabayashi & Prus, 2004; Grant et al., 2004).

שונות גדולה כל כך בממצאים קשורה ככל הנראה לסוגיות מתודולוגיות. תהליכי הסתגלות בהגירה מתנהלים אחרת בכל מישור, ובהיעדר הגדרה ברורה מהי הסתגלות בהגירה, הממצאים עלולים לסתור זה את זה. למשל, בעוד שיפור ליניארי אפשר לזהות בהיבטים אובייקטיביים כמו מוביליות חברתית ותעסוקתית, למידת השפה והתרבות החדשה, יצירת קשרים חברתיים ומעורבות במערכת הפוליטית, תהליכים נפשיים מתרחשים על פי דפוסים מורכבים יותר. אף על פי שמודל ה-U בכללותו אינו מקובל עוד, קיימת הסכמה רחבה למדי שהמשבר הפסיכולוגי נוטה להתרחש בשלבים מתקדמים של ההסתגלות, בעוד התקופה הראשונה לאחר ההגירה היא מיטיבה יחסית (Fenta, Hymab & Noh, 2004; Ritsner & Ponizowsky, 1999; Walker & Ito, 2017). מודלים מושגיים שונים מקבלים את הטענה שבמרכז חווית ההגירה עומד אובדן, וכי תהליך ההסתגלות הנפשי בהגירה הוא ניסיון להשלים עימו (Akhtar, 2011; Mirsky & Kaushinsky, 1989; Volkan, 2017), אך במפגש הראשוני עם סביבה לא מוכרת, מהגרים משכללים את כוחות ההתמודדות שלהם וכך

מרחיקים את המודעות לאובדן ואת התגובות הנובעות ממנה (Hener, Weller & Shor, 1997; Mirsky & Kaushinsky, 1989).

הגדרת ציר הזמן במחקרי הגירה עמומה עוד יותר: מחקרים רבים מגדירים באופן כללי את הנחקרים כ"ילידי חוץ לארץ" או "מהגרים" ללא הגדרת זמן ברורה (Angel, Buckley & Finch, 2001; Betancourt et al, 2017). במחקרים אחרים מקובצים יחד טווחים רחבים מאוד של משך שהות בארץ החדשה, למשל מחודש עד תשע שנים (Newbold, 2005) ואפילו עד ארבעים שנה (Ataca & Berry, 2002), ולעיתים קרובות מדווחים ממוצעי השהייה בלבד (Yu, Cheah & Calvin, 2016). נראה כי תהליך הסתגלות בהגירה הוא ממושך וכי אי אפשר לבחון אותו בנקודת זמן אחת בלבד או בתקופה הסמוכה למעבר בלבד. על מנת להתגבר על המגבלות המתודולוגיות ולקבל ממד אורך, מחקר זה הגדיר במדויק ארבע נקודות זמן בתהליך: שנה, שנתיים, ארבע ושבע שנים לאחר ההגירה. זאת מאחר שבשנתיים הראשונות השינויים הם דרמטיים במיוחד, והבדיקות לאחר ארבע ושבע שנים מטרתן לקבל מעקב ארוך ככל האפשר אחר מצבם של משתתפי המחקר.

המשפחה בהגירה

מחקר זה מתמקד בתהליכים המתחוללים ביחסים בין בני המשפחה בעקבות ההגירה. יחידת הניתוח במחקר היא המשפחה כמערכת חברתית-תרבותית שתנאי הסביבה משפיעים על המבנה ועל התפקוד שלה (Miller, 2011; Minuchin, Nichols & Wai-Young, 2007). הגירה היא אירוע מכריע בחיי המשפחה והיא מערערת בדרמטיות את האיזון בה. בני המשפחה המתמודדים עם משימת ההסתגלות לסביבה החדשה עשויים לתמוך אלה באלה (Albert, Ferring, & Michels, 2013; Khvorostianov & Remennick, 2015; Merz, Özeke-Kocabas, Oort, & Schuengel, 2009). יחד עם זאת, מטלות חדשות מצריכות שינויים בתפקידים ובדפוסי תקשורת ועלולות לעורר מצוקה וקונפליקטים או להעצים קונפליקטים קיימים (Shirpak, Matlicka-, Helms, et al, 2014; Hyman, Guruge, & Mason, 2008; Tyndale, & Chinichian, 2011).

אובדן מערכות התמיכה הטבעיות (משפחה מורחבת וחברים) בעת ההגירה, שחיקת מעמד המשפחה וההורים, פערים בקצב ההסתגלות בין בני הזוג ובין הורים וילדים – כל אלה עלולים לערער את המשפחה המהגרת ולגרום למצוקה (Chun & Akutsu, 2003; Darvishpour, 2002; Ho & Birman, 2010; Kanat-Maymon, Sarid, Mor, Mirsky & Slonim-Nevo, 2016; Morgenshtern & Pollack, 2014; Oznobishin & Kurman, 2018; Walsh, Shulman, Bar-On & Tsur, 2006). בגלל הפער בקצב ההסתגלות נוצר לעיתים מצב שבו הילדים או המתבגרים נעשים המתווכים בין ההורים לחברה הקולטת, וכך ההורים נעשים תלויים בילדיהם. כך, מצד אחד מוטלת על הילדים אחריות על המשפחה, ומן הצד האחר התמיכה וההשגחה ההורית מצטמצמות (Oznobishin & Kurman, 2018; Prashizky & Remennick, 2021). נוסף על כך, נשים נוטות להסתגל לשינוי התרבותי מהר יותר מגברים, והדבר עלול להפר את האיזון במערכת המשפחתית. ואף שבקרב נשים הירידה במעמד התעסוקתי דרמטית יותר, הן נוטות לגלות גמישות וסובלנות לתפקידיהן החדשים יותר מאשר הגברים (Remennick, 2005).

יחד עם זאת, בתהליך התמודדות עם אתגרי ההגירה, עשויה להתקיים גם חוויה של התפתחות וגדילה אישית ומשפחתית (Berger & Weiss, 2009). מחקרים מעידים כי למרות משברים וקשיים, המשפחות מפגינות גמישות, חוזק, עמידות ותמיכה הדדית (Michael, 2009; Este & Tachble, 2009;). (Titzmann & Gniewosz, 2018). במחקר על אבות מאתיופיה ומברית המועצות לשעבר בישראל נמצא כי על אף הקשיים, חוו האבות שיפור בתפקודם האבהי והזוגי לאחר ההגירה (Strier & Roer-Strier, 2005). מחקר על מתבגרים מחבר העמים בישראל הראה כי היפוך תפקידים בין הורים לילדים, שהשפעותיו השליליות ידועות, תרם לעצמאותם של המתבגרים ולשגשוג תחושת המשמעות שלהם (Kosner, Roer-Strier, & Kurman, 2014). גם במחקר על השתלבות הורים וילדים יוצאי ברית המועצות בישראל נמצא כי ילדים להורים שירדו במעמד החברתי והתעסוקתי נטו לפצות על הירידה במעמד הוריהם בהתגברות על מחסומים ובשיפור בתחום הלימודי והתעסוקתי (Remennick, 2012). המחקרים תומכים בטענה שאפשרויות התגובה להגירה הן מגוונות ואינן בהכרח שליליות.

משפחות מהגרות מחבר העמים

משפחות ממדינות חבר העמים הטרוגניות מאוד במאפייניהן. למרות האחידות הלשונית – השפה הרוסית – קיימים ביניהן הבדלים ניכרים מבחינת התרבות, המעמד החברתי, ההשכלה והתעסוקה. זאת משום שהם מגיעים מאזורים גאוגרפיים שונים של ברית המועצות לשעבר (קימרינג, 2004). מחקר זה התמקד בעולים שהגיעו מבלרוס, מאוקראינה ומרוסיה – אוכלוסייה הומוגנית יחסית ובעלת מאפיינים ייחודיים משותפים. זוהי אוכלוסייה יהודית אשכנזית עירונית, משכילה, חילונית ובעלת זיקה חזקה לתרבות הסובייטית (ליסיצה, 2008; Remennick 2007). אחד המאפיינים הבולטים של המשפחות מחבר העמים הוא מספר ילדים קטן – ילד אחד או שני ילדים. הגורמים לכך מורכבים, וביניהם קשיי פרנסה, שוק עבודה בלתי שוויוני לנשים (Markowitz, 1993; Remennick, 2002) ותפיסה תרבותית כי גידול ילד זו אחריות גדולה וכי על ההורים להשקיע את מיטב משאביהם במטרה זו (Yakhnich, 2016). מאפיין בולט נוסף הוא שיעור גבוה של נשים משכילות ועובדות. נשים אלה עבדו בברית המועצות מחוץ לבית במשרה מלאה, והמדינה סיפקה להן את כל התמיכה הדרושה לכך (Khvorostianov & Yeshua-Katz, 2020). אבל למרות העצמאות הכלכלית של נשים ונגישותן להשכלה, העמדות השמרניות בקבוצה זו היו בולטות, בייחוד בחיים המשפחתיים והזוגיים (מירסקי, 2009; Remennick, 1999). הגבר נחשב למפרנס העיקרי, הרוויח יותר מהאישה, ומעמדו במשפחה היה גבוה ממעמדה (רואר-סטריאר וסטריאר, 2006). העמדות השמרניות הנציחו גם את חלוקת התפקידים המסורתית במשפחה: נשים המשיכו לטפל בחינוך הילדים, במשק הבית ובקשרים עם מוסדות החינוך, נוסף על עבודתן מחוץ לבית (מירסקי, 2009; Remennick, 2000; Hoffman, 2000; Ashwin, 2002).

המבנים המשפחתיים של יוצאי חבר העמים מגוונים, ושכיחות בהם משפחות חד-הוריות, משפחות מנישואים שניים ומשפחות רב-דוריות. חוסר היציבות של התא המשפחתי באוכלוסייה זאת קשור למגוון גורמים: העצמאות הכלכלית של הנשים, הליכי נישואין וגירושין קלים, ההגירה לישראל

שהובילה לפירוק משפחות על רקע חילוקי דעות או הבדלים במוטיבציה, ולחצי הקליטה בישראל (מירסקי, 2009; Katz, 2000).

הישענות של משפחות צעירות על עזרת ההורים היא מאפיין ייחודי בקרב יוצאי ברית המועצות לשעבר. המצב הכלכלי הקשה ששרר במשך דורות בברית המועצות והמחסור בכול, כולל בדיוור ובמסגרות לגיל הרך, הובילו לתלות גדולה של ילדים בוגרים בהוריהם מבחינה כלכלית יותר מזו הקיימת במערב, וזוגות צעירים נאלצו להתגורר יחד עם הוריהם (מירסקי, 2009; Lowenstein, 2002). מדיניות של עידוד נשים צעירות לצאת לעבודה לצד עידוד של פרישת נשים בגיל 55 הובילה לכך שסבתות רבות לקחו על עצמן את הטיפול בילדים (מירסקי, 2009).

גם בשנים הראשונות בישראל, צורכיהם של ההורים הצעירים בעזרה ובתמיכה וקשייהם של ההורים הקשישים (מחלות, קשיים כלכליים ובדידות) הובילו לכך שמשפחות רבות של עולים מברית המועצות לשעבר התגוררו במשקי בית רב-דוריים, גם אם בארץ המוצא לא התגוררו יחד. בתחילת שנות האלפיים דווח שכ-70% מהקשישים שהגיעו עם ילדיהם מתגוררים יחד איתם, וכ-85% מהמשפחות הללו ממשיכות להתגורר יחד חמש שנים לאחר העלייה (Katz & Lowenstein, 1999; Lowenstein, 2002). לצד תופעה זאת, בולט בקרב עולים מברית המועצות לשעבר גם אובדן תמיכת הסבים והסבתות, מאחר שרבים מהם נשארו בארץ מוצאם (Kosner et al., 2014).

לסיכום, מחקר זה מתמקד בהעמקה ובהבנה של תהליכים מורכבים ומתמשכים. זהו מחקר מעקב המשתרע על פני שבע שנים ומדגיש את זווית הראייה של המהגרים. המחקר נותן הזדמנות להרחיב את הראייה ולזהות לא רק קשיים, אלא גם את הכוחות המגויסים לתהליך המעבר התרבותי.

המחקר

שיטת המחקר האיכותנית, המיושמת במחקר זה, הולמת את האופי האישי של תהליך ההסתגלות בהגירה, מתמקדת בחוויה האישית של המרווינים ומייצרת ידע מעמיק עליה (קסן וקרומר-נבו, 2010; Marshall & Rossman, 2016). המחקר קיבל את אישור ועדת האתיקה של אוניברסיטת בן-גוריון.

שאלות המחקר:

אילו תהליכים מתרחשים במשפחות מהגרות מחבר העמים בישראל?
מהם השינויים והאתגרים שבני המשפחה מתמודדים איתם בתהליך הסתגלותם?
כיצד מתמודדים בני המשפחה עם אתגרים ושינויים אלו?

כלי המחקר: היה ראיון עומק נרטיבי (שקדי, 2003) המאפשר לשמוע נרטיב עשיר ואותנטי המשקף את עולמו הפנימי של המרוויין, ובו בזמן גם את האינטראקציה שלו עם סביבתו ותרבותו (ספקטור-מרזל, 2010; Rosenthal, 2004). מתודולוגיה זו הולמת במיוחד את המחקר בתחום ההגירה, שכן היא נשענת על קשרים אשר המספרים יוצרים בין אירועים מסוימים, הנטועים בהקשרי המקום והזמן שהם תרבותיים ובלתי נפרדים מסביבה חברתית-תרבותית (שלסקי ואלפרט, 2007). הראיון נפתח בשאלה פתוחה, המעודדת רצף סיפורי (ספקטור-מרזל, 2010): "ספר/ספרי לי בבקשה את סיפור ההגירה שלך לישראל". כאשר המרוויין או המרוויינת מיצו את סיפורם, הושלם איסוף החומר על ידי

שאלות שהוכנו מראש (מדריך ריאיון) והתייחסו לתחומי המחקר השונים. סיפור מסוג זה תמיד מושפע מהנסיבות שהוא מסופר בהן, ואילו הזיקה בין המספר להקשר באה לידי ביטוי במישור ההתרחשויות ובמישור הפרשני-תרבותי (שלסקי ואלפרט, 2007). ואכן, בתחום ההגירה גובר השימוש במתודולוגיות נרטיביות לשם הבנת חוויות של מהגרים ולשם חשיפת תופעות ייחודיות לתרבותם (Mirsky, 2011; Prashizky & Remennick, 2021).

משתתפי המחקר גויסו מבין משתתפי מחקר כמותני על משפחות מברית המועצות בישראל ובגרמניה (Mirsky et al., 2007). מתוך המדגם הישראלי של 65 משפחות שעלו בחודשים ינואר-יולי בשנת 2001 בהרכב של שני הורים ולפחות ילד אחד בגיל ההתבגרות (גילאי 12-18) נבחרו 6 משפחות אשר הסכימו להשתתף במחקר אורך איכותני. המשפחות שנבחרו היו בעלות מאפיינים סוציו-דמוגרפיים מגוונים וילדים בני גילים שונים. במחקר האיכותני השתתפו 11 הורים (6 אבות ו-5 אימהות) ו-6 ילדים מתבגרים. המאמר הנוכחי מתייחס לממצאים שנאספו מפי בני הזוג בלבד.

איסוף הנתונים נעשה בארבע נקודות זמן: בשנה הראשונה להגירה (8-10 חודשים לאחר), שנתיים לאחר ההגירה, ארבע שנים לאחר ההגירה ושבע שנים לאחר. הריאיון הראשון נערך יחד עם כל המשפחה, והראיונות הבאים היו אישיים. בשל נשירה לא היה אפשר לערוך ראיונות עם כל בני המשפחה בכל נקודות הזמן. הממצאים מבוססים על 5 ראיונות משפחתיים ועל 30 ראיונות אישיים. רוב הראיונות נערכו על פי בחירת המרואיינים בבתיים וברוסית.

ניתוח הנתונים כלל קריאה הוליסטית של הנתונים, ארגון הנתונים וצמצומם, חלוקתם ליחידות קטנות, הבנייתם מחדש וקריאה הוליסטית נוספת (קסן וקרומר-נבו, 2010). נוסף על כך, ראיונות חוזרים עם אותם המשתתפים בארבע נקודות זמן הצריכו השוואה בין הממצאים המתייחסים לאותן הקטגוריות בנקודות זמן שונות. תחילה התבצע ניתוח בתהליך המתואר של כל ריאיון בנפרד בארבע נקודות הזמן. בשלב השני התבצע ניתוח רחב של כל הראיונות על מנת לזהות תמות משותפות. לאחר מכן נותחו תהליכים משפחתיים שהתרחשו בכל יחידה משפחתית על רצף הזמן. המיוחד בניתוח יחידות משפחתיות הוא זיהוי חפיפות וניגודים בין הגרסאות האישיות של כל אחד מבני המשפחה וניתוחם. בהתאם לניתוח זה תוארו ופורשו תהליכים במערכת המשפחתית על פני זמן.

אמינות המחקר הובטחה בזכות צעדים ספורים: הנתונים נאספו במסודר על פי שיטה אחידה, ונערך תיעוד של הנתונים (הקלטה) ותיעוד מפורט של הליך איסוף הנתונים. כמו כן, נערך תיעוד מלא של ההקשר שבו התבצעו הראיונות ושל כל שלבי הניתוח. פרק הממצאים מציג את תפיסותיהם של המשתתפים תוך הישענות על ציטוטים מדבריהם (שקדי, 2003). כל הראיונות המוקלטים תורגמו לעברית ותומללו תוך הקפדה על איכות התרגום ושימור המשמעות המקורית. נוסף על כך, נעשתה הצלבה בין קטעי סיפור שונים, כלומר בין סיפוריהם של בני זוג על אותם אירועים, תוך התייחסות לחפיפה, לניגודים וגם לחלקים חסרים (Creswell, 1998). הניתוח הסופי הוצג למשתתפי המחקר למשוב על הפרשנויות והמסקנות.

סוגיה נוספת הקשורה לאמינות היא הנגיעה האישית של שניים מהמחברות לנושא המחקר. מצד אחד, קשר אישי מאפשר להבין טוב יותר את התופעה ואת הקודים התרבותיים, אך מן הצד האחר, הוא עלול להביא להטיה בניתוח הממצאים ובפרשנות להם. כדי לצמצם הטיות אישיות, נעזרנו במשוב של עמיתים בקבוצת מחקר העוסקת בנושא.

ממצאים

שש המשפחות המשתתפות במחקר הגיעו ארצה בשלמותן – אב, אם וילד אחד לפחות בגיל התבגרות. כל השמות המופיעים במאמר בדויים. כמו כן, שונו מספר פרטים מזהים ומאפיינים נוספים של המשתתפים על מנת להבטיח שמירה מרבית על פרטיותם. העיקרון המארגן בהצגת הנתונים הוא על פי משפחות, מאחר שיחידת הניתוח במחקר היא היחידה המשפחתית. עיקרון מארגן זה מאפשר להציג תהליכים משפחתיים על פני רצף זמן בכל משפחה ומשפחה ולקבל תמונה מלאה ומורכבת של אינטראקציות ושינויים ארוכי טווח.

השנה הראשונה

בראיונות שהתקיימו בשנה הראשונה העבירו המראיינים מסר זהה: היחסים במשפחותיהם השתפרו לאחר הגעתם לישראל. למרות ההבדלים ביניהן מבחינת רקע, מבנה משפחתי, מעמד בארץ המוצא, השכלה ועוד, היו החוויות שתיארו המשפחות בשנה הראשונה להגירתן דומות. פה אחד ציינו המראיינים שיפור בזוגיות, בתחושת הלכידות המשפחתית וההדדיות ובקרבה בין בני הזוג. נראה כי האופוריה הראשונית שתוארה במודלים מסוימים כוללת גם את המישור המשפחתי.

משפחת ברגר

ולנטינה ברגר מתארת שיפור ביחסים הזוגיים שלה עם ההגעה לישראל:

"הם [היחסים] השתפרו. התחלנו להיאחז אחד בשני, התחלנו לדון בסוגיות [...] אנחנו מתראים לעיתים רחוקות מאוד, רק בערב, כאשר אנחנו יושבים, והילדים כבר הולכים לישון, אז אנחנו פותרים את כל הבעיות [...] בודקים את היחסים – טובים או לא, מה יותר מתאים לנו... שם כבר היה סדר, שגרה כלשהי: עבודה, בית, מנוחה. שם היו חברים, וכאן אנחנו מסתובבים סביב עצמנו. זה אפילו מוצא חן בעיניי".

חלוקת התפקידים בין בני הזוג מסורתית: ולנטינה: "ולדימיר, כמובן [הראש]. אני מקשיבה, שומעת". ולדימיר משלים: "... מקשיבה, אבל עושה בדרך שלה [צוחק]... היא... דואגת למזון, ביגוד, כביסה. ואני מטפל בכל האספקה הטכנית במשפחה, ומשתדל למצוא איזה פרנסה". ולדימיר מסכם: "אני חושב שהמשפחה שלנו קרובה לאידיאלית... רבים קצת, מתעצבנים, אחר כך נרגעים, ושוב מדברים".

משפחת בליצקי

שני בני הזוג מספרים על שיפור ביחסים עם ההגעה לישראל: לריסה: "כשגרנו שם, כל אחד חשב שהוא צריך לעסוק בשלו... נאלצנו הרבה דברים להחליט לבד. וכאן – הכול ביחד, בשיתוף. אני שואלת מה דעתו, הוא שואל מה דעתי". ואנטולי מסביר: "פשוט נהיה לנו משהו משותף, מטרה שצריך להשיג. ושם המטרה הייתה רק לשרוד – לא היו שום שאיפות".

בני הזוג לא מצליחים להחליט מי מהם הוא ראש המשפחה. לריסה: "עכשיו ברגע זה הוא לא הראש. ובכלל, אין אצלנו ראש. אצלנו איכשהו הכול משותף... הכול ביחד". גם אנטולי רואה את משפחתו כאידיאלית, ולריסה, כמו ולדימיר ברגר, מסייגת: "אפילו במקרה האידיאלי יכולים להיות איזה חסרונות ויתרונות".

משפחת דבורקין

גם כאן, בני הזוג מספרים על שינוי לטובה ביחסים לאחר העלייה. נטליה: "התלכדנו יותר, כי שם היה הכול מוכר, ופה שום דבר לא מוכר. אז זה דווקא קירב בינינו". חלוקת התפקידים בין בני הזוג גמישה. נטליה: "אנחנו עושים הכול ביחד. אני עושה כביסה בדרך כלל. לפעמים בא לי לישון, יש לי כאב ראש בזמן האחרון מהעברית כנראה [...] אז אבא הולך ומבשל משהו, הוא מבשל נורא טעים". ולרי מונה את אשתו ספק בצחוק ספק ברצינות "המפקדת". ונטליה עונה: "[צוחקת] ממש מפקדת! מחליטים הכול ביחד, פשוט אני יותר אנרגטית, אבא שלנו יותר רגוע, יש לו אופי מאוזן יותר".

משפחת צ'רנוב

גם תמרה צ'רנוב מדווחת על שינוי לטובה באווירה במשפחה: "פשוט נהיה יותר רגוע, בעבר היו יותר מריבות, ויכוחים כל מני... וכאן הכול רגוע..." היא מייחסת את השינוי לשיפור בתנאי המגורים: "פעם גרנו אצל ההורים שלי, פעם אצל חמותי, גם גרנו אצל סבתא. שנה שם, שנה כאן... ופה, אם בעיני משהו לא מוצא חן – הוא מסתובב והולך לחדר אחר. ובזה זה נגמר". חלוקת התפקידים במשפחה היא די גמישה: "לא מחלקים. יש מחויבויות: לנקות, לשטוף כלים. קורה לפעמים שאני בערב בעבודה ולא הספקתי להכין ארוחת ערב. אז הוא בא ובלי שום בעיה מכין משהו לאכול".

משפחת פרידמן

בוריס ונינה, כמו שאר הזוגות, כבר הרבה שנים יחד. חשוב להם להדגיש שהיחסים ביניהם מתאפיינים מאז ומתמיד בהבנה ובתמיכה הדדית: "לדעתי הכי חשוב זו הבנה. חיינו בעוני ולא קיבלנו עזרה מההורים. כאשר התחתנו לבוריס לא הייתה שום השכלה. בוריס התקבל לאוניברסיטה וסיים אותה, כמובן שעזרתי לו". בוריס מוסיף: "העיקר בזוגיות כאשר בני הזוג סומכים אחד על השני. כמובן גם... אהבה צריכה להיות. אם אין אהבה, אין טעם לחיות ביחד".

גם במשפחת פרידמן יש גמישות בחלוקת התפקידים בבית. נינה מספרת: "אצלנו אין מצב שמישהו דומיננטי. אין לנו חלוקת תפקידים". בוריס מוסיף: "אני יכול לעשות הכול בבית. לגהץ למשל אני לא אוהב, אבל אם צריך לבשל או משהו, אז אני יכול".

לסיכום, החוויות שתיארו המשפחות בשנה הראשונה להגירתן היו דומות מאוד: שיפור בזוגיות, לכידות משפחתית, קרבה בין בני הזוג ומוטיבציה להמשיך יחד במשימה המרכזית – ההסתגלות לארץ החדשה.

בין השנה השנייה לשביעית

מן השנה השנייה מתחילים להתגלות הבדלים בין המשפחות. נציג בהרחבה שתי משפחות, אחת ששמרה על המבנה ההתחלתי שלה במשך שבע השנים מאז העלייה (משפחת בליצקי), ואחרת אשר נאלצה לשנות את המבנה שלה (משפחת ברגר). בהמשך נתאר בקצרה את התהליך שעברו בין השנה השנייה לשביעית גם שאר המשפחות.

משפחת בליצקי

כעבור שנתיים

משפחת בליצקי שמרה על המבנה שלה בכל שבע השנים מאז ההגירה. לריסה ואנטולי התמידו בהתגייסות למטלות שעמדו בפניהם, ויחסיהם התאפיינו בקרבה ובגמישות. בשנה השנייה להגירה אנטולי מספר:

"... שינויים כאלה מהשורש לא התרחשו [...] אני עבדתי רק בבוקר. ואשתי עבדה אז [...] רק בערב [...] לא התראינו... יצא ככה להפך, שאנחנו נהיינו יותר קרובים [צוחק]. כי איך? לא מתראים הרבה, בגלל זה לא נמאס לנו אחד מהשני [צוחק]".

שני בני הזוג מעידים על יחסים טובים ביניהם, משבחים זה את זה ואמפתיים זה כלפי זה. אנטולי דואג ללריסה כי כל המשפחה שלה נשארה בחו"ל: "[...] היא לא שקטה קצת כי שם כל קרובי המשפחה. יש לה משפחה גדולה, בכל זאת, אחים, אחיות". לריסה מדגישה כי הגמישות בחלוקת התפקידים בין בני הזוג נשמרת: "אולי אין בעלים כאלה כמו שלי... אני חוזרת והוא הכין אוכל. הוא אפילו מגיש!" ואנטולי מספר כי בשלב מסוים לריסה אף עודדה אותו לעזוב עבודה פיזית קשה והפכה למפרנסת היחידה: "ניקינו, סחבנו שקים... מאוד התעייפתי, מאוד מאוד, בקושי זחלתי הביתה [...] אם באותו רגע לא היה לנו את מרווח הזמן הזה, שאשתי אפשרה לי לא לעבוד, עד עכשיו הייתי עובד שם".

כעבור ארבע שנים

גם כעבור ארבע שנים היחסים בין בני הזוג מתאפיינים בתמיכה ובעזרה הדדית. לריסה:

"מה בבית? בעלי עוזר מאוד [...] כמעט אין לנו מריבות... קודם לפעמים היו אי-הסכמות, אבל אחרי שהגענו לכאן, [יש] הבנה הדדית... ונראה כאילו חוץ מאיתנו אין לנו מישהו אחר, אין מי שידאג לנו".

כעבור שבע שנים

את השינויים במשפחה לאחר שבע שנים בישראל אנטולי מסכם כך: "ביחסים בעיקרון לא השתנה שום דבר... אנחנו מנסים לעזור זה לזה". אנטולי עדיין חושב שעם ההגעה לישראל החיים שלו בכלל וחיי המשפחה בפרט השתנו לטובה:

"עם ההגעה לישראל בהתחלה, בחצי שנה הראשונה, המחשבה שלי הייתה כזאת, שאני אדם חסר מזל [...] עכשיו אני לא יכול להגיד שאני בר מזל – [לא] זכיתי במיליון, אבל עכשיו קצת יותר קל לי... הכול נעוץ בכך שיש בסיס: בית, משפחה ועבודה. זהו נראה לי שלושה לווייתנים כאילו".

בעיקר מעסיקה את לריסה הנכדה החדשה: "עכשיו אני עם הנשמה כאן. מסיימת יום עבודה, מהר-מהר הביתה [...] כדי לראות [צוחקת], לעזור וכולי. כולי שקועה בה. כל הבעיות בצד, לא חושבת אם קשה או לא קשה, כל הנשמה והלב איתה. גם בעלי כך". במבט לאחור היא מעריכה: "כנראה החיים שלנו השתפרו, מכל הבחינות. וקודם כול שבמשפחה נהיינו יותר מאוחדים... יותר אמון, יותר כבוד אחד לשני וכאילו החלטות הכול ביחד".

משפחת ברגר

כעבור שנתיים

משפחת ברגר שינתה את המבנה שלה בשנים הראשונות לאחר ההגירה. היחסים הטובים בין בני הזוג בשנה הראשונה עוררו תקווה שקשר קרוב והבנה הדדית יעזרו להם להתמודד עם ההגירה. אך כעבור שנתיים השתנה המצב, והקונפליקטים בין בני הזוג התעצמו. היחסים הזוגיים נבדקים בשלב זה דרך פריזמת התפקידים המשפחתיים והחברתיים. ולדימיר אשר אינו מוצא תעסוקה מספר על השינוי שחל ביחסים בינו לבין אשתו ולנטינה:

"היא ראתה [שם] שאני ברמה, הייתה לנו פרנסה, הכול היה בסדר. כאן... אני יושב על צווארה [...] אני מרגיש שאני כזה תלוי בה, איפה שאני הייתי אומר משהו – טוב, אשתוק. אבל לפעמים לא יכול להתאפק [...] ואז צועק, והיא בחזרה, וחוזר חלילה. יש הרעה, יש הרעה".

ולנטינה מתייחסת להתערערות של התפקידים המוכרים:

"יצא ככה שדווקא הוא זה שהביא אותי לכאן, ואני צריכה לעבוד... אני רק רואה איך בעלי כואב... וזה שהילד הגדול לגמרי הפסיק ללמוד, שליזה גם כן מתעצלת, בעבר זה לא קרה

אף פעם. יש מריבות, אולי על הרקע הזה, כאשר הכול מצטבר [...] אני משחררת את הקיטור, ואחר כך לוקחת את עצמי בידיים, וחושבת – מה עשיתי? הכאבתי לו, גם ככה רע לו, הוא לא יכול למצוא עבודה, ואת עוד מוסיפה שמן למדורה. מתחילה להחליק, רואה שהוא מחייך, אז הכול בסדר. עד לפעם הבאה".

כעבור ארבע שנים

על רקע שינוי בתפקידים המשפחתיים, קונפליקטים בזוגיות והרעה ביחסים עם הילדים, החליטו ולדימיר וולנטינה כשנתיים וחצי לאחר ההגירה לפצל את התא המשפחתי: ולנטינה והבת עזבו את ישראל וחזרו לבלרוס; ולדימיר והבן נשארו בארץ. אך לא מדובר בפירוק התא המשפחתי אלא בשינוי מבנה ויצירת סוג אחר של קשרים; בני המשפחה מגיעים לביקורים אלה אצל אלה, והביקורים הופכים לחגיגיים ומשמחים. כך שבמפתיע דווקא פיצול המשפחה הוא שמאפשר לשמור על שלמותה. לאחר חזרתה של ולנטינה חש ולדימיר הקלה מכך שחייה השתנו לטובה: "היא עזבה ומאוד מרצה שחזרה לחיים מוכרים. חברים, עבודה. בעבודה מאוד חיכו לה". כך ולדימיר מתאר את הנסיעה לבלרוס: "בשנה שעברה נסעתי לשם עם הבן לחודשיים [...] הסתובבתי, הייתי מאוד שמח, הנוף – פשוט תענוג לעיניים... כל החברים הגיעו. הבן נפגש עם החברים שלו 24 שעות ביממה, לא ראינו אותו".

כעבור שנה וולנטינה והבת מגיעות לביקור בישראל, והדבר משמח מאוד את ולדימיר: "אשתי והבת היו פה חודש. היינו מאוד מאושרים. שנה שלמה חסכתי כסף לזה כדי שהן תבלנה פה. חזרו הביתה, ברוך השם, לפני החום הנורא הזה". מלבד הביקורים, הוא חש שחיי חסרי משמעות: "אני מתבייש להודות, חיים כל כך ריקים שאין מה לספר [...] כל עבודה קשה עדיפה על לא לעשות כלום".

כעבור שבע שנים

משפחת ברגר עדיין מפוצלת: ולדימיר ויורי גרים בישראל, ולנטינה וליזה – בבלרוס. הם יצרו סוג חדש של מערכת משפחתית ומצאו בה איוון מחודש. משמעות האיוון אינה חזרה לתפקידים הקודמים או איחוד המשפחה, אלא יצירת מערכת משפחתית מסוג אחר ומתן משמעות חדשה למציאות שנוצרה. הריאיון עם ולנטינה נערך בטלפון מישראל לבלרוס. בפרספקטיבה של "שם" היא מדברת על מה שהתרחש במשפחה בישראל:

"בהתחלה חשבתי שהכול יהיה טוב, אבל היה משהו במשפחה [...] כי בעלי כבר היה גמלאי, ואני הייתי צריכה לעבוד... למה עזבת? כי התקשינו מבחינה כלכלית. לא רק שלא הספיק לנו כדי להתקיים... אבל זה שאני הייתי צריכה לעבוד והוא לא יכול היה למצוא עבודה – זה היה קשה מבחינה פסיכולוגית [...] היה לו קשה לראות אותי, הוא ריחם עליי והוא חיפש עבודה, אבל לא מעסיקים גמלאים בשום מקום. אז יצא שהכול היה מוטל על כתפיי, הדאגה למשפחה וגידול הילדים".

ולנטינה נשמעת מתנצלת על כך שטוב לה בבלרוס: "... אני מרוצה. חשבתי שמאוד אצטער על זה שחזרתי. קשה כמובן נפשית, אבל טוב לי". במפתיע ולדימיר חושב שההגירה היטיבה עם המשפחה: "מצד אחד, ההגירה איכשהו איחדה את המשפחה [...] כאשר הגענו לכאן, כולם בערמה אחת, זה איכשהו איחד אותנו. ואחר כך, כאשר התחלנו קצת להשתרש, התחלנו שוב להתפזר. היו לי מכרים, לאשתי, אבל בכל זאת, במיוחד בהתחלה, המשפחה הייתה יותר מאוחדת". ייתכן שאווירה "ירח דבש" בביקורים של בני הזוג אצל אלה צובעת את הדיווח בחיוב. ולנטינה מספרת: "אני אומרת, עכשיו טוב לך שם כשאני מגיעה, אנחנו כמו חתן וכלה, ירח דבש [...] ואתה כמו מלך אצלי".

כעת נציג בקצרה את קורות יתר המשפחות בין השנה השנייה לשביעית.

משפחת פרידמן

בשנה השנייה להגירה התחילו להתעורר קשיים גם במשפחת פרידמן, אבל בני הזוג הצליחו לשקם את היחסים ביניהם. בוריס מספר: "קצת אחרי שהגענו היו קצת מריבות. עכשיו הכול בסדר... בעיקר בגלל הנושא הכלכלי... כאשר יש יציבות, כאשר החשבון בסדר, הכול הולך בסדר. לאשתי היו בעיות [בראות]". נינה מאשרת: "יש לנו יחסים מאוד טובים. אני אוהבת את בעלי, והוא אוהב אותי. אולי שם הוא פחות עזר כי לא היה לו זמן. עכשיו הוא עוזר הרבה. גם כשהייתי בבית חולים הוא עזר".

גם כעבור ארבע שנים, למרות הידרדרות במצבם הבריאותי, בני הזוג מצליחים לשמור על אווירה שקטה במשפחה. בוריס: "אשתי חולה, וגם אני. אני מחזיק מעמד כי אני גבר, אני חולה כבר עשרים שנה, אין לאן לברוח. ככה בעיקרון, חיים בסדר, קורה שמתווכחים, יש דבר כזה, נהיינו קצת יותר רגזנים מאשר היינו שם [...] גם אקלים, גם עבודה וגם מצב כלכלי, זה מסביר הכול". שבע שנים מאז ההגירה, ולמרות עליות ומורדות ביחסים, נראה כי בוריס ונינה עברו את מבחן ההגירה בהצלחה. בוריס: "ככה היחסים הם בסדר [...] קורה שיש עליות וירידות [...] אנחנו כבר הרי יותר מעשרים וחמש שנה חיים ביחד... ואם יש בעיות כלכליות, מתחיל מצב מאוד מתוח [...] אני חושב שאותנו זה גיבש". חווייתה של נינה דומה: "היו לי איכשהו קונפליקטים עם בעלי, אבל עדיין אנחנו ביחד [...] בעלי הוא בכלל איש נהדר".

נינה מדגישה את המעמד של בוריס כראש המשפחה: "גבר הוא בכל מקרה ראש המשפחה, גם במשפחה שלנו זה ככה. אני תמיד חושבת שבעלי הוא זה שמחליט, כמו שיחליט, ככה זה יהיה [...] אצלי הוא בעל הבית במשפחה [...] הוא מנהל כספים, הוא מחשב את כל הצ'קים, הוא מחשב מה לאן ואיך".

משפחת מלניקוב

בשנה השנייה להגירה שינתה משפחת מלניקוב את המבנה שלה. כך מסכם גנאדי מלניקוב את השתלשלות העניינים במשפחתו:

"משהו כמו שנה וחצי הכול היה בסדר; משפחה חזקה, הכול [...] פיטרו גם את אשתי. נהיה די קשה. לא הייתה בינינו הבנה. היא לא החזיקה מעמד [במפעל]. אני חולה, וכמובן עצבני פלוס עבודה קשה, היא נשברה וברחה למקום שהיה אפשר להתחבא בו. קרובים מצאו לה עבודה והיא נסעה ל[שם העיר]. בהתחלה שמרנו על הקשר [...] [אחר כך] הקשר ניתק. הבן לא התגבר על המשבר, נכנס לדיכאון [...] נכנס למשבר ויושב בכלא [צבאי] עכשיו".

כעבור ארבע שנים גנאדי מתגורר בגפו ומודאג מבעיותיו של בנו. כמו במקרה של משפחת ברגר, שהגיעו למען הבן, גם במשפחת מלניקוב הבן הוא שמתקשה להסתגל. גנאדי מתחרט על החלטתו להגיע לישראל:

"לא הייתי נוסע אם הייתי יודע מה יקרה לי בעתיד, ואם הייתי יודע שהבן לא יהיה מסודר. שם כבר היה מסיים אוניברסיטה [...] פרופיל 27 לכל החיים [...] אני אפילו לא יכול לדמיין לעצמי מה לעשות כדי להוציא אותו מהבוץ הזה".

כעבור שבע שנים גנאדי עדיין מתגורר בגפו, ואין לו קשר עם אשתו לשעבר ועם בנו: "הגענו עם המשפחה, וכשנהיה קשה – כולם ברחו וזה הכול, זהו כל הסיפור. ועד היום כולם מפוזרים". ריטה הקימה משפחה חדשה, והיא וויקטור סירבו להתראיין למחקר.

משפחת צ'רנוב

כעבור שנתיים לא התממשו התקוות לחיים טובים. תמרה:

"לא יצא לנו שום דבר ממה שתכננו... הוא [פיוטר] לא מוביל שום דבר, הכול אני לבד. הוא כועס שהכול ככה... הוא מרוויח כסף [...] עובד הרבה. הוא הולך בחמש בבוקר וחוזר באחת עשרה, עשר וחצי בלילה..."

כעבור ארבע שנים תמרה מרימה ידיים:

"הכול נשאר כמו שהיה [...] הוא פשוט בן אדם כזה: הוא פסיבי, לא החלטי... שם אני ניסיתי להילחם בו, ללחוץ עליו כדי להשיג משהו. פה אני הפסקתי עם זה. אם אני יכולה להשיג משהו, אז אני עושה..."

כעבור שבע שנים, במבט לאחור, תמרה מספרת על השינוי הגדול שחל במשפחה עם העלייה לישראל:

"שם חיינו ליד המשפחה שלו, ואני הייתי לבד. הוא הרגיש בבית, עם ההורים, ופה יצא הפוך. הוא לבד, ואני עם המשפחה [...] אני התחלתי פה חיים אחרים, תחומי עניין אחרים, קשרים אחרים [...] אנחנו חיים כל אחד לעצמו: הוא לעצמו ואני לעצמי [...] רק שיש לנו דירה משותפת שקנינו, ויש ילדים [...] קשה לקרוא לזה משפחה, אולי רק שותפים [עברית]... לדעתי אם היינו נשארים שם, המשפחה שלו וההורים שלו היו מחזיקים אותנו ביחד".

תמרה חשה אחריות כלפי פיוטר ובשל כך נשארת איתו: "כנראה יש איזשהו רגש של רחמים, תחושת אחריות שבכל זאת אני הבאתי אותו לפה, ואני לא יכולה לזרוק אותו [...] אילו הוא היה עוזב – הייתי רגועה שהוא שם עם ההורים [ש]עוזרים לו. אבל פיוטר מתבייש לחזור לבד בלי משפחתו להוריו באוקראינה: "איך אני אסע לשם לבד, מה אני אגיד לאנשים?" [...] אם למשל כולם היו חוזרים ביחד ואומרים שלא הסתדרנו או שלא מצא חן בעינינו – הוא בשמחה היה חוזר".

משפחת דבורקין

במשפחת דבורקין משתלבים שני הדפוסים: הן שמירה על המבנה המשפחתי ההתחלתי והן שינוי מבני לאחר חמש שנים. כמו כל המשפחות, גם הם דיווחו בשנה הראשונה כי ההגירה קירבה בין בני הזוג וליכדה את המשפחה.

כעבור שנתיים השינוי לטובה ביחסים עדיין ניכר: "אני חושבת שהתלכדנו יותר... שנתיים זה לא הרבה זמן, לאט-לאט הכול מתייצב. לא היו לנו משברים גדולים או משהו משמעותי כזה. לאט-לאט, כמו שאומרים פה – סבלנות [עברית] [צוחקת]".

כעבור ארבע שנים ולרי מספר על אכזבתו מישראל: "אנחנו חיינו מצוין שם. וגם עכשיו אני יודע שאם נחזור, הכול יהיה טוב. ברוסיה כמובן... כולם בעד". אבל מסתבר שנטליה לא מסכימה איתו:

"אני לא רוצה לעקור את רומן. כמובן שאני מבינה שוולרי רוצה [לחזור]. אבל הכול תלוי בילדים... בינתיים קשה לומר מה יהיה בקשר לחזרה. נראה לו שזה קל. הוא, כמובן שקשה לו כאן, עם העבודה והכול, לא ממש מוצא חן בעיניו. אבל שוב [...] אם כבר תלשנו אותם פעם אחת ממקומם, אז כבר. לסחוב אותם מפה לשם זה גם לא בסדר".

כעבור שבע שנים משפחת דבורקין בהרכב חלקי בישראל. ולרי נפטר במהלך ביקור המשפחה ברוסיה:

"נסענו עם בעלי לחודש ויצא כך ששם [...] [אימא של ולרי] נפטרה... ובעלי נשאר שם עד לקבורה ועשה את כל הסידורים ויצא שאחרי שלושה חודשים התקשרה אחיינית שלו ואמרה: "קרה לנו אסון גדול". ואני בהתחלה לא הבנתי [...] אני עד היום מתקשה להאמין".

למרות שבסופו של דבר המבנה של משפחת דבורקין השתנה כעבור חמש שנים, משפחה זו דומה מבחינות רבות למשפחות אשר שמרו על המבנה שלהן. בני המשפחה עברו יחד תקופות משבר אשר אפיינו את ארבע השנים שלאחר ההגירה. כמו כן, הדינמיקה ביחסים בין בני הזוג דומה יותר לזו של שתי המשפחות שהמבנה שלהן נשמר. במשפחות ששינו את המבנה שלהן חל שינוי דרסטי בתפקידים של בני הזוג (למשל, האב איבד את תפקידו כראש משפחה או כמפרנס), ואילו במשפחת דבורקין השתלבו שני בני הזוג בעולם העבודה. מבחינת הדינמיקה בין בני הזוג לא חל שינוי ניכר – נטליה הובילה גם כאן וגם שם. אולם ההגירה הוסיפה לחצים רבים למשפחה. על השפעת ההגירה על היחסים נטליה אומרת דברים דומים לאלה של מרואיינים אחרים:

"שם הכול היה קל יותר ולא התעסקנו בכסף. הכול היה חופשי. פה כמובן נהיה קשה יותר, והיו יותר חיכוכים. גם לו היה קשה יותר בעניין העבודה. קמנו בארבע לפנות בוקר והלכנו לטאטא [...] זה מובן כשאדם נמצא במצב כזה שאין לך לא שפה לא עבודה ואת יכולה רק לשטוף רצפה ואת צריכה לשרוד כי צריך לשלם על הדירה ורוצים לאכול כל יום וזה; זה מה שהשפיע על המשפחה שלי לרעה".

אפילוג: כעבור עשר שנים

מה עלה בגורלן של המשפחות עשר שנים לאחר העלייה לישראל?
בני משפחת **בליצקי** ממשיכים לעבוד ולגדל את הנכדה. אנה ובעלה נפרדו, אך שומרים על קשר ביניהם.
ולדימיר **ברגר** הצטרף לוולנטינה אשתו ולבתם ליזה בבלרוס, ועובד שם בתור שומר. יורי סיים את השירות הצבאי ועובד לפרנסתו.
גנאדי **מלניקוב** מתגורר בגפו. אין לו קשר עם ריטה, אבל הוא חידש את הקשר עם ויקטור שעדיין לא מצא את מקומו בישראל.
נטליה **דבורקין** עובדת באותו מקום עבודה. רומן משרת בצה"ל, מקסים סיים לימודי תואר ראשון וממשיך לתואר השני. כל בני המשפחה גרים יחד.
נינה ובוריס **פרידמן** עדיין יחד וממשיכים לעבוד. בנם איליה התחתן ונולדה לו בת.
משפחת **צ'רנוב** מתגוררת תחת קורת גג אחת. פיוטר ניסה לחזור לאוקראינה, אבל לא הסתדר שם וחזר לישראל. ויקה משרתת בצה"ל, וקוסטיה עובד בעבודות מזדמנות.

דיון

מטרת המחקר הייתה להבין את התהליכים המתרחשים לאורך זמן במשפחות מהגרות מחבר העמים, כפי שהם נתפסים על ידי בני המשפחה. הממצאים מלמדים שהסתגלות של משפחות להגירה היא תהליך דינמי. הדיון יתמקד בשני ממצאים מרכזיים העולים מן הניתוח: מהותם של תהליכים אלה ודפוסי ההתמודדות של המשפחות.

הממצא המרכזי הראשון מתייחס לתהליך ההסתגלות של משפחות להגירה המצטייר כתהליך דינמי ומורכב משלבים שונים, המתאפיינים ביחסים משפחתיים מסוגים שונים. תרשים 1 מסכם תהליכים אלה. כל המשפחות, על אף השוני ביניהן, דיווחו בשנה הראשונה על חוויה טובה: שיפור בזוגיות, תחושת לכידות ומוטיבציה להמשיך יחד במשימה המרכזית – ההסתגלות לארץ החדשה. ממצא זה ראוי לתשומת לב מיוחדת בשל התפיסה הרווחת כי הגירה היא אירוע מעורר דחק, העלול לגרום למתחים במשפחה (Chun & Akutsu, 2003; Darvishpour, 2002). מהממצאים עולה כי בשנה הראשונה בני המשפחה אינם תופסים את ההגירה כאירוע לוחץ, ואף חווים אותו כמטיב עם היחסים המשפחתיים, מלכד ומעמיד את הקשר המשפחתי במרכז. נראה שאופוריה ראשונית, המוכרת ממחקרי הגירה ברמה האישית (Fenta et al., 2004; Walker & Ito, 2017), מתקיימת גם ברמה המשפחתית.

התקופה שבין השנה השנייה לשנה הרביעית להגירה מצטיירת כתקופת משבר ביחסים המשפחתיים. המתחים עולים על רקע מצוקה כלכלית, אובדן מערכות תמיכה, ירידה בסטטוס תעסוקתי, שינויים בתפקידים משפחתיים ופערים בקצב ההסתגלות של בני המשפחה. כאן עומדת למבחן הגמישות של בני הזוג; יכולתם לתת זה לזה עזרה ותמיכה, להכיל את המתחים ולמצוא איזון מחודש שיתאים למציאות החדשה.

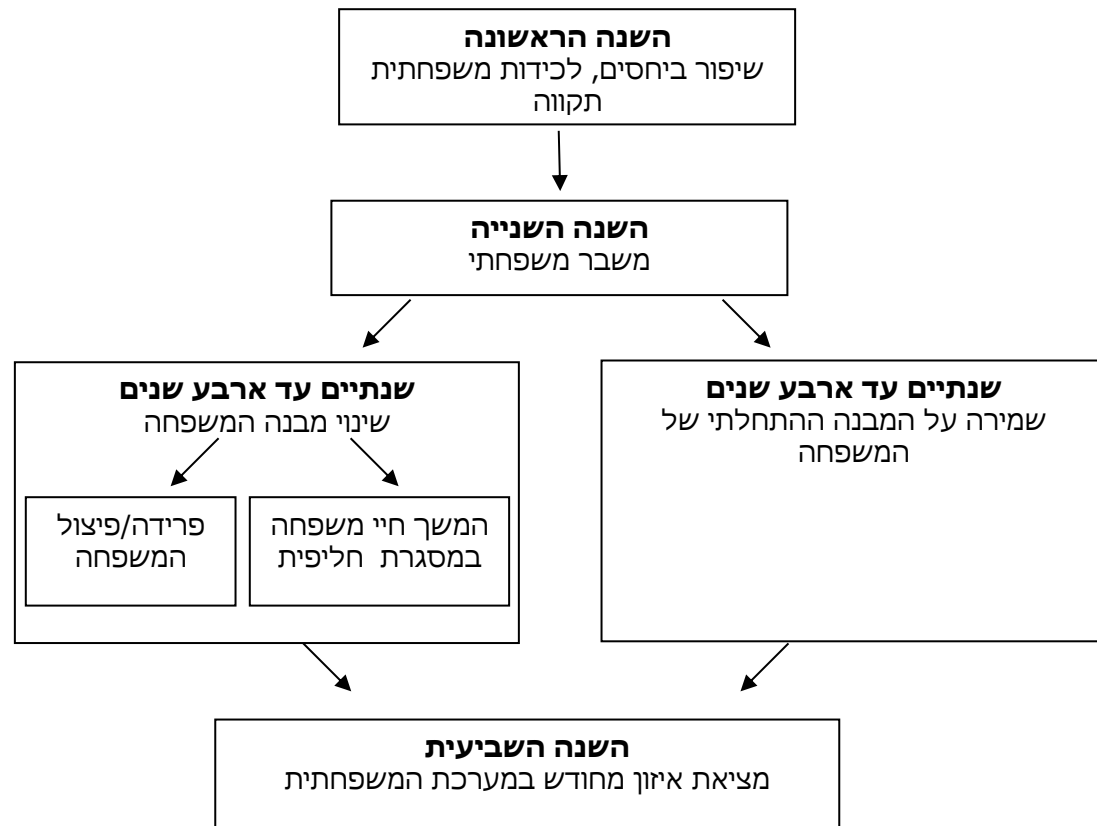
בשנה השביעית לאחר ההגירה מתחילים הדפוסים המשפחתיים להתייבש. במשפחות שנשארו שלמות, בני הזוג חווים את הקשר ביניהם כטוב; הם התמודדו היטב עם הלחצים ו"עברו את המבחן בהצלחה". גם במשפחות ששינו את המבנה שלהן מתייבש המבנה החדש, והן לומדות להתנהל במצב החדש.

ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם מודל U קלאסי המתייחס להסתגלות אישית בהגירה. ואף על פי שלא כל המחקרים המאוחרים תמכו בו, קיימת עדות לכך שהתקופה הראשונה לאחר ההגירה היא מיטיבה יחסית, והמשבר והיציאה ממנו מגיעים בהמשך (Fenta, Hymab & Noh, 2004; Markovitsky & Samid, 2008; Ritsner & Ponizowsky, 1999; Slutzki, 1979; Walker & Ito, 2017; Mirsky, Slonim-Nevo & Rubinstein, 2009). המחקר מעידים על כך שתהליכים דומים מתקיימים גם ברמה המשפחתית (Mirsky, Slonim-Nevo & Rubinstein, 2009).

ממצא חשוב שני הוא דפוסי ההתמודדות של המשפחות עם אתגרי ההגירה. מניתוח הממצאים עלו שני דפוסים עיקריים שהמשפחות נוקטות נוכח המשבר: דפוס של שמירה על המבנה המשפחתי הקיים, ודפוס של שינוי מבנה זה. הדפוס השני כולל משפחות אשר התפרקו בשל המשבר. אבל יש בו גם משפחות שרק שינו את המבנה שלהן ויצרו מערכות משפחתיות חלופיות. למשל, בני המשפחה מתגוררים במדינות שונות תוך שמירה על קשר משפחתי.

נראה כי הגירה מלווה באורח בלתי נמנע במשברים המערערים את מבנה המשפחה המהגרת. יש משפחות המצליחות להכיל את המשברים, אחרות נאלצות לעשות שינויים מבניים על מנת להתאים את עצמן למציאות החדשה. חשוב לכבד את הפתרונות שמשפחות מוצאות על מנת להתמודד עם השינויים הרב-ממדיים ועם המציאות המורכבת בהגירה. בשנים האחרונות מתרבים דפוסים מגוונים של הגירת משפחות: הגירה של אחד מבני המשפחה לצורך עבודה תוך קשר עם המשפחה שנשארת בארץ המוצא (Commuter Partnership) (van der Klis & Mulder, 2008), הגירה חוזרת או מעגלית (Ben Yehuda-Sternfeld & Mirsky, 2014; Waters, 2011) והגירה מפוצלת, כאשר בני הזוג נפרדים לצורך הגירה, אך שומרים על יחסי משפחה (Dreby, 2007; Michael, 2009). אלה פתרונות יצירתיים ואדפטיביים ברובם, והם עולים בקנה אחד עם מגוון דפוסים משפחתיים אלטרנטיביים הנעשים מקובלים יותר ויותר בחברה המודרנית בכלל (ליבליך, 2003).

תרשים 1: תהליכים במשפחה בשבע השנים הראשונות להגירה



מסיכון לסיכוי

יתרונו הייחודי של המחקר בכך שהוא מגלה ידע סמוי הנמצא בידי משתתפי המחקר. מאחורי המילים והפעולות שלהם נמצא ידע חשוב על אודות מאפיינים משפחתיים העלולים לסכן משפחות בהגירה ולפגוע בתפקודן, וכן מאפיינים העשויים לסייע להן להתמודד עם הלחצים. בתהליך איסוף הנתונים וניתוחם הפך ידע סמוי זה לגלוי.

ניתוח הנתונים חושף את מאפייני המשפחות אשר הפגינו חוסן משפחתי ושמרו על המבנה שלהן לאורך זמן. המאפיין הבולט ביותר שנמצא הוא גמישות המערכת המשפחתית. הממצאים מלמדים על כך שבמשפחות ששמרו על המבנה ההתחלתי שלהן הייתה גמישות בחלוקת התפקידים, והן התאפיינו בתמיכה של בני הזוג זה בזה. בחלק מהמשפחות האלה חל שיפור ביחסים בין בני הזוג במשך השנים, ככל הנראה על רקע ההתמודדות המשותפת וההתגברות על קשיים. אפשר לראות אפוא כי ההגירה אינה מזמנת למשפחות סכנות בלבד, אלא גם הזדמנויות לשינוי לטובה ולחיוק הלכידות (רואר-סטריאר וסטריאר, 2006; Mirsky; Hussain & Bhushan, 2013; Berger & Weiss, 2009; Peretz, 2006). בשנים האחרונות מתחילות להצטבר עדויות לכך שמשפחות ופרטים המתמודדים בהצלחה עם המשברים בהגירה עשויים להרוויח בהתפתחות, בצמיחה ובהעשרה (Berger & Weiss, 2009; Este & Tachble, 2009; Hyman et al., 2008; Michael, 2009; Strier & Roer-Strier, 2005).

עוד עולה מניתוח הנתונים כי במשפחות שבהן התפקידים והמעמד של בני המשפחה השתנו בקיצוניות אחרי ההגירה, בייחוד כאשר המהפך בתפקידים המשפחתיים סיכן את מעמדו של הגבר כראש משפחה וכמפרנס, היה קשה יותר לשמור על המבנה המשפחתי ההתחלתי. התערערו מעמד הגבר כמפרנס עלולה לערער את מעמדו במשפחה ואף ליצור הדרה כפולה – שוליות חברתית ומשפחתית (Miller & Ashwin & Lytkina, 2004; Chun & Akutsu, 2003; Darvishpour, 2002), פגיעה (Gross, 2004) ומצוקה נפשית (Strier & Roer-Strier, 2005). מרכזיות התעסוקה בהגדרה העצמית של גברים, בייחוד של גברים שגדלו בברית המועצות (Remennik, 2005), עלולה להגביר את תחושת החולשה שלהם, ולחשוף אותם למשבר הגירה חריף יותר בהשוואה לבנות זוגן (Este & Tachble, 2009; Lamb & Bougher, 2009; Strier, & Roer-Strier, 2005; Qin, 2009).

פערים בקצב ההסתגלות לתרבות החדשה הוא גורם סיכון נוסף. הממצאים מלמדים כי במשפחות שרק אחד מבני הזוג הסתגל בהן היטב מבחינה חברתית-תרבותית, האיזון המשפחתי הופר. לכן פערים גדולים בין בני הזוג בקצב ההסתגלות לתרבות החדשה עלולים גם להפר את האיזון במערכת המשפחתית ולסכן את יציבותה (Leidy, Guerra & Toro, 2010). הפער עלול לנבוע בין היתר מהבדלי אישיות, מחוסר הלימה בין הצרכים של כל אחד מבני הזוג ומתפיסות שונות של המציאות והחברה שהם חיים בה (Chun & Akutsu, 2003; Darvishpour, 2002; Slonim-Nevo et al., 1998). למשל, משבר זוגי עלול להתרחש כתוצאה מכך שנשים מסתגלות לשינוי התרבותי מהר יותר מגברים (Ben-David & Lavee, 1994; Lamb & Bougher, 2009; Qin, 2009).

תשומת לב מיוחדת בהקשר זה מעוררים הפערים בשליטה בשפה החדשה. לפערים בין בני זוג מהגרים בקליטת השפה השנייה עלולה להיות השפעה שלילית על שביעות הרצון מהנישואים דווקא שנתיים ושלוש שנים לאחר ההגירה (Kanat-Maymon et al., 2016). כמו כן, ככל שתפיסת חלוקת התפקידים המגדריים במשפחה מסורתית יותר, פערים בהסתגלות לשונית לטובת האישה עלולים לגרום למתחים ולקשיים בזוגיות (Kisselev, Brown & Brown, 2010). עובדה זו חשובה במיוחד בשל העובדה שנשים קולטות בדרך כלל את השפה החדשה מהר יותר מגברים (van der Slik, van Hout & Schepens, 2015), והדבר עלול להעצים את המשבר הנובע מהתערעור מעמדו של הגבר במשפחה המהגרת.

ממצא מעניין אחר הוא כי במשך כל שבע שנות המחקר בלט צמצום ניכר של קשרים חברתיים מחוץ למשפחה. המרואיינים ייחסו חשיבות מועטה בלבד לקשרים אלה, והנושא עלה מעט מאוד בראיונות עם כל המשפחות. ממצא זה מעמיד בסימן שאלה את הקונצנזוס לגבי תמיכה חברתית כממתנת מתחים ומחזקת משפחות (Berger, Cardoso & Thompson, 2010; Leidy et al., 2010; Moon, 2008). מהממצאים עולה כי בשנים הראשונות להגירה המשפחות מתכנסות בתוך עצמן, ואין להן פנאי או כוחות לפתח קשרים חברתיים חדשים. הממצאים מדגישים עוד יותר את חשיבות היחסים התוך-משפחתיים, ומזמינים להתייחס גם למשאבים האישיים של מהגרים (יכניץ, 2013). יחד עם זאת, היעדר מערכות תמיכה שסייעו בעבר בשמירה על איזון המערכת המשפחתית הוא גורם סיכון מכריע בהגירה. יש לזכור כי המשפחה, הידידים והקרובים מברית המועצות לשעבר הם הרשת החברתית ומערכת התמיכה העיקרית במצבי מעבר ומשבר. זאת גם לאור העובדה שיוצאי ברית המועצות לשעבר נוטים להביע חוסר אמון במוסדות ולהימנע מפנייה לעזרה פורמלית (Knaifel & Mirsky, 2015).

השלכות המחקר ומגבלותיו

לממצאי המחקר השלכות מעשיות על התערבויות פסיכו-סוציאליות בעבודה עם מהגרים. הם מסייעים להבין שהגירה היא גורם דחק ארוך טווח, ושתהליך ההסתגלות לארץ החדשה נמשך שנים רבות. לכן יש להרחיב את ההגדרה "מיהו מהגר" מעבר לשנים הראשונות שלאחר ההגירה ולהקדיש תשומת לב מיוחדת לתקופות סיכון שאינן סמוכות להגירה עצמה דווקא.

המחקר ממקד את תשומת הלב במספר מאפיינים העלולים לסכן זוגות ומשפחות: אבטלה, בעיקר של גברים, המובילה לשינוי במעמד הגבר גם במשפחה, שינויים קיצוניים בתוכן התפקידים ובחלוקתם, פערים בין בני זוג בתחומי הסתגלות שונים. לצידם המחקר חושף את מאפייני החוסן שרצוי לטפח ולהעצים: גמישות הדפוסים המשפחתיים והתפקידים המשפחתיים, מודעות לתקופות משבר וראייתן בפרספקטיבה של זמן. חשוב להתייחס באמפתיה ובכבוד לפתרונות שהמשפחות מוצאות כדרך להתמודד עם משבר ההגירה.

נחוץ לקיים עבודה פסיכו-חינוכית בקרב המהגרים לעידוד התפיסה של משבר הגירה כמשבר נורמטיבי ולמיתון סטיגמות המונעות פנייה לעזרה. הכשרה מתאימה חיונית לגורמים המטפלים כדי שלמהגרים יסופק שירות המתאים לצורכיהם. על ההכשרה להתייחס להגירה כאל גורם דחק ולהשלכותיה על המערכת המשפחתית. חשוב מאוד לסייע לנזני השירותים להביט על ההגירה ועל החוויות המתלוות לה מבעד לעיניהם של המהגרים עצמם ולאמץ עמדה מכבדת ביחס לפתרונות אשר המהגרים מוצאים למצבים המורכבים שהם מתמודדים עימם, גם אם אלה פתרונות שונים מבחינה תרבותית או ערכית מן המקובל בחברת הרוב.

יתרוננו של המחקר בכך שהוא מאפשר העמקה בהבנת תהליכים מורכבים, מתמשכים ודינמיים. יחד עם זאת, מומלץ לקיים מחקר המשך רב-משתתפים על קבוצות מהגרים מגוונות יותר מבחינת גיל, רקע ושייכות אתנית-תרבותית אשר יאפשר בדיקת השערות וגילוי הקשרים הסיבתיים בין המשתנים. סיבה נוספת להוסיף ולחקור היא שהראיונות בשנה הראשונה היו ראיונות משפחתיים, וייתכן שבנוכחות הילדים ציירו בני הזוג תמונה מזופית מעט.

מקורות

- הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2020). *השנתון הסטטיסטי לישראל*. ירושלים.
- יכניץ, ל' (2013). תהליכי הערכה והתמודדות עם לחץ בקרב עולי חבר העמים בישראל. *הגירה*, 2, 64–35.
- ליבליך, ע' (2003). *סדר נשים: סיפורי נשים במשפחה החדשה בישראל*. ירושלים, תל-אביב: שוקן.
- ליסצה, ס' (2008). רוסים? ישראלים? או רוסים-ישראלים? – השתלבות תרבותית של עולי חבר העמים בישראל. *מפנה*, 56–57, 49–52.
- מירסקי, י' (2009). אימהות מרוסיה לישראל. בתוך א' פרוני (עורכת), *אמהות. מבט מהפסיכואנליזה וממקום אחר* (עמ' 197–214). ירושלים ותל-אביב: מכון ון-ליר והקיבוץ המאוחד.
- ספקטור-מרזל, ג' (2010). מגישה נרטיבית לפרדיגמה נרטיבית. בתוך ר' תובל-משיח וג' ספקטור-מרזל (עורכות), *מחקר נרטיבי: תיאוריה, יצירה ופרשנות* (עמ' 45–80). ירושלים ותל-אביב: מאגנס ומכון מופ"ת.
- קימרלינג, ב' (2004). *מהגרים, מתיישבים, ילידים*. תל-אביב: עם עובד.
- קסן, ל' וקרומר-נבו, מ' (2010). מבוא לניתוח נתונים איכותניים. בתוך: ל' קסן ומ' קרומר-נבו (עורכות), *ניתוח נתונים במחקר איכותני* (עמ' 1–16). באר-שבע: אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- רואר סטריאר, ד' וסטריאר, ר' (2006). אבות מהגרים בישראל. *חברה ורווחה*, כ"ו(4), 405–431.
- שלסקי ש' ואלפרט ב' (2007). *דרכים בכתיבת מחקר איכותני: מפירוק המציאות להבנייתה כטקסט*. ירושלים: מכון מופ"ת.
- שקדי, א' (2003). *מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני – תיאוריה ויישום*. אוניברסיטת תל-אביב: רמות.
- Akhtar, S. (2011). *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*. New York, NY: Jason Aronson.
- Albert, I., Ferring, D., and Michels, T. (2013). Intergenerational Family Relations in Luxembourg: Family Values and Intergenerational Solidarity in Portuguese Immigrant and Luxembourgish Families. *European Psychologist*, 18(1), 59–69.
- Angel, J., Buckley, S., and Finch, B. (2001). Nativity and Self-assessed Health among pre-Retirement age Hispanic and non-Hispanic Whites. *International Migration Review*, 35(3), 784–803.
- Ashwin, S. (2000). "A Woman is Everything": The Reproduction of Soviet Ideals of Womanhood in Post-Communist Russia. In S. Ashwin (ed.), *Gender, State and Society and Post-Soviet Russia* (pp. 1–29). London: Routledge.
- Ashwin, S., and Lytkina, T. (2004). Men in Crisis in Russia. The Role of Domestic Marginalization. *Gender and Society*, 18(2), 189–206.

- Ataca, B., and J. Berry. (2002). Psychological, Sociocultural, and Marital Adaptation of Turkish Immigrant Couples in Canada. *International Journal of Psychology*, 37(1), 13–26.
- Ben-David, A., and Lavee, Y. (1994). Migration and Marital Distress: The Case of Soviet Immigrants. *Journal of Divorce and Remarriage*, 21, 133–146.
- Ben Yehuda-Sternfeld, S. and Mirsky, J. (2014). Return Migration of Americans: Personal Narratives and Psychological Perspectives. *International Journal of Intercultural Relations*, 42, 53–64.
- Berger, R., and Weiss, T. (2009). The Posttraumatic Growth Model: An Expansion to the Family System. *Traumatology*, 15(1), 63 –74 .
- Berger Cardoso, J., and Thompson, S. J. (2010). Common Themes of Resilience among Latino Immigrant Families: A Systematic Review of Literature. *Families in society*, 91(3), 257–265.
- Betancourt, T. S., Newnham, E. A., Birman, D., Lee, R., Ellis, B.H., and Layne, C. M. (2017). Comparing Trauma Exposure, Mental Health Needs, and Service Utilization across Clinical Samples of Refugee, Immigrant, and U.S.-Origin Children. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 209 –218.
- Brink, P.J. and Saunders, J.M. (1976). *Transcultural Nursing: A Book of Reading*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Chun, K.M. and Akutsu, P.D. (2003). Acculturation among Ethnic Minority Families. In K. M. Chun, P. Balls Organista, and G. Marin (eds.), *Acculturation: Advances in Theory, Measurement, and Applied Research* (pp. 95 –119). Washington, DC: American Psychological Association.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design. Design: Choosing Among Five Traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Darvishpour, M. (2002). Immigrant Women Challenge the Role of Men: How the Changing Power Relationship within Iranian Families in Sweden Intensifies Family Conflicts after Immigration. *Journal of Comparative Family Studies*, 33, 270–296.
- Dreby, J. (2007). Children and Power in Mexican Transnational Families. *Journal of Marriage and Family*, 69, 1060–1064.
- Este, D. C., and Tachble, A. A. (2009). The Perceptions and Experiences of Russian Immigrant and Sudanese Refugee Men as Fathers in an Urban Center in Canada. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 624(1), 139–155.
- Fenta, H., Hyman, I., and Noh, S. (2004). Determinants of Depression among Ethiopian Immigrants and Refugees in Toronto. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(5), 363–372.
- Flores, G., and J. Brotanek. (2005). The Healthy Immigrant Effect: A Greater Understanding Might Help Us Improve the Health of All Children. *Archives of Pediatric and Adolescence Medicine*, 159(3), 295–297.

- Gee, E. M., Kabayashi, K. M., and Prus, S. G. (2004). Examining the Healthy Immigrant Effect in Mid-to Later Life: Findings from the Canadian Community Health Survey. *Canadian Journal of Aging*, 23, S55–S63.
- Grant, B. F., Stinson, F. S., Hasin, D. S., Dawson, D. A., Chou, S. P., and Anderson, K. (2004). Immigration and Lifetime Prevalence of DSM-IV Psychiatric Disorders among Mexican Americans and non-Hispanic Whites in the United States. *Archives General of Psychiatry*, 61, 1226–1233.
- Helms, H. M., Supple, A. J., Su, J., Rodriguez, Y., Cavanaugh, A. M., and Hengstebeck, N.D. (2014). Economic Pressure, Cultural Adaptation Stress, and Marital Quality among Mexican-Origin Couples. *Journal of Family Psychology*, 28(1), 77–87.
- Hener, T., Weller, A., and Shor, R. (1997). Stages of Acculturation as Reflected by Depression Reduction in Immigrant Nursing Students. *International Journal of Social Psychiatry*, 43(4), 247–256.
- Ho, J., and Birman, D. (2010). Acculturation Gaps in Vietnamese Immigrant Families: Impact on Family Relations. *International Journal of Intercultural Relations*, 34(1), 22–23.
- Hoffmann, D. L. (2000). Mothers in the Motherland: Stalinist Pronatalism in its Pan European Context. *Journal of Social History*, 34(1), 35–54.
- Hou, F., and Beiser, M. (2006). Learning the Language of a New Country: A Ten Year Study of English Acquisition by South-East Asian Refugees in Canada. *International migration*, 44(1), 135–165.
- Hussain, D., and Bhushan, B. (2013). Posttraumatic Growth Experiences among Tibetan Refugees: A Qualitative Investigation. *Qualitative Research in Psychology*, 10(2), 204–216.
- Hyman, I., Guruge, S., and Mason, R. (2008). The Impact of Migration on Marital Relationships: A Study of Ethiopian Immigrants in Toronto. *Journal of Comparative Family Studies*, 39(2), 149–163.
- Jasinskaja-Lahti, I. (2008). Long-Term Immigrant Adaptation: Eight-Year Follow-Up Study among Immigrants from Russia and Estonia Living in Finland. *International Journal of Psychology*, 43(1), 6–18.
- Kanat-Maymon, Y., Sarid, O., Mor, Y., Mirsky, J., and Slonim-Nevo, V. (2016). Gaps between Immigrant Spouses in Host Country Language Proficiency: Longitudinal Effects on Marital Satisfaction. *The Journal of Psychology*, 150(6), 793–808.
- Katz, R. (2000). Attitudes of New Immigrant and Veteran Resident Israeli Divorced Mothers towards Single Motherhood. *International Migration*, 38(5), 83–96.
- Katz, R., and Lowenstein, A. (1999). Adjustment of Older Immigrant Parents and Their Adult Children Residing in Shared Households: An Intergenerational Comparison. *Family Relations*, 48, 43–50.

- Khvorostianov, N., and Elias, N. (2015). "Leave us alone!": Representation of Social Work in the Russian Immigrant Media in Israel. *International Social Work*, 60(2), 1–14.
- Khvorostianov, N., and Remennick, L. (2015). Immigration and Generational Solidarity: Elderly Soviet Immigrants and Their Adult Children in Israel. *Journal of Intergenerational Relationships*, 13(1), 34–50.
- Khvorostyanov, N., and Yeshua-Katz, D. (2020). Bad, Pathetic and Greedy women: Expressions of Surrogate Motherhood Stigma in a Russian online forum. *Sex Roles*, 83(7/8), 474–484.
- Kisselev, P., Brown, M. M., and Brown, J. D. (2010). Gender Differences in Language Acculturation Predict Marital Satisfaction: A Dyadic Analysis of Russian-Speaking Immigrant Couples in the United States. *Journal of Comparative Family Studies*, 41(5), 767–782.
- Knaifel, E., and Mirsky, J. (2015). Interplay of Identities: A Narrative Study of Self-Perceptions among Immigrants with Severe Mental Illness from the Former Soviet Union. *Transcultural psychiatry*, 52(1), 74–95.
- Kosner, A., Roer-Strier, D., and Kurman, J. (2014). Changing Familial Roles for Immigrant Adolescents from the Former Soviet Union to Israel. *Journal of adolescent research*, 29(3), 356–379.
- Lamb, M. E., and Bougher, L. D. (2009). How Does Migration Affect Mothers' and Fathers' Roles within Their Families? Reflections on Some Recent Research. *Sex roles*, 60, 611–614.
- Leidy, M. S., Guerra, N. G., and Toro, R. I. (2010). Positive Parenting, Family Cohesion, and Child Social Competence among Immigrant Latino Families. *Journal of family Psychology*, 24(3), 252–260.
- Lerner, Y., Kertes, J., and Zilber, N. (2005). Immigrants from the Former Soviet Union, 5 Years Post-Immigration to Israel: Adaptation and Risk Factors for Psychological Distress. *Psychological Medicine*, 35, 1805–1814.
- Liebkind, K. and Jasinskaja-Lahti, I. (2000). Acculturation and Psychological Well-Being among Immigrant Adolescents in Finland: A Comparative Study of Adolescents from Different Cultural Backgrounds. *Journal of Adolescent-Research*, 15(4), 446–469.
- Lowenstein, A. (2002). Solidarity and Conflicts in Coresidence of Three-Generational Immigrant Families from the Former Soviet Union. *Journal of Aging Studies*, 16(3), 221–241.
- Lysgaard, S. (1955). Adjustment to a Foreign Society: Norwegian Fulbright Grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, 7, 45–51.
- Markowitz, F. (1993). *A Community in Spite of Itself*. Washington DC: Smithsonian Institution Press.
- Markovizky, G., and Samid, Y. (2008). The Process of Immigrant Adjustment: The Role of Time in Determining Psychological Adjustment. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(6), 782–798.
- Marshall, C. and Rossman, G. B. (2016). *Designing Qualitative Research* (6nd Edition). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Martinez, C. R., McClure, H. H., Eddy J. M., and Wilson, D. M. (2011). Time in U.S. Residency and the Social, Behavioral, and Emotional Adjustment of Latino Immigrant Families. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 33(3), 323–349.
- Merz, E. M., Özeke-Kocabas, E., Oort, Frans J., and Schuengel, C. (2009). Intergenerational Family Solidarity: Value Differences between Immigrant Groups and Generations. *Journal of Family Psychology*, 23(3), 291–300.
- Michael, S. (2009). Continuities and Discontinuities: Patterns of Migration, Adolescent Immigrant Girls and Their Family Relationships. *Qualitative Social Work*, 8(2), 229–247.
- Miller, A. M., and Gross R. (2004). Health and Depression in Women from the Former Soviet Union Living in the United States and Israel. *Journal of Immigrant Health*, 6(4), 187–796.
- Miller, A. (2011). *Instructor's Manual for Salvador Minuchin on Family Therapy with Salvador Minuchin, PHD and Jay Lappin LCSW*. Mill Valley, CA: Psychotherapy.net.
- Minuchin, S., Nichols, M. P., and Wai-Young, L. (2007). *Assessing Families and Couples: From Symptom to System*. Boston: Pearson/Allyn-Bacon.
- Mirsky, J. (2011). *Narratives and Meanings of Migration*. New-York: Nova Science Publishers.
- Mirsky, J. and Kaushinsky, F. (1989). Immigration and Growth: Separation Individuation Processes in Immigrant Students in Israel. *Adolescence*, 24(95), 725–740.
- Mirsky, J., and Peretz, Y. (2006). Maturation Opportunities in Migration: Separation–Individuation Perspective. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 3(1), 51–64.
- Mirsky, J., Slonim-Nevo, V. and Rubinstein, L. (2007). Psychological Wellness and Distress among Recent Immigrants: A Four-Year Longitudinal Study of Immigrants from the Former Soviet Union to Israel and Germany, *International Migration*, 45(1), 151–175.
- Moon, S. S. (2008). Acculturation, Social Support, and Family Conflict: Korean-American Adolescents' Perceptions. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 25, 227–240.
- Morgenshtern, M, and Pollack, S. (2014). "Changing the Rules of the Game": Experiences of Jewish Immigrants from the Former Soviet Union. *Journal of Feminist Family Therapy*, 26(3), 117–137.
- Newbold, B. (2005). Health Status and Health Care of Immigrants in Canada: A Longitudinal Analysis. *Journal of Health Services Research and Policy*, 10(2), 77–83.
- Oberg, K. (1960). Culture Shock: Adjustment to a New Cultural Environment. *Practical Anthropology*, 7, 177–182.
- Oznobishin, O, and Kurman, J. (2018). Parenting Immigrant Parents: Role Reversal, Language Brokering, and Psychological Adjustment among Immigrant Adolescents in Israel. In: S. S. Chuang and C. L. Costigan (eds.), *Parental Roles and Relationships in Immigrant Families* (pp. 233-251). Cham: Springer.

- Prashizky, A., and Remennick, L. (2021). Ethnic Trauma in Migration: FSU-Born Israeli Women's Narratives in an Online Support Group. *Ethnicities*, 1–21.
- Qin, D. B. (2009). Gender Processes of Adaptation: Understanding Parent-Child Relations in Chinese Immigrant Families. *Sex Role*, 60, 467–481.
- Remennick, L. (1999). Women with a Russian Accent in Israel. *The European Journal of Women's Studies*, 6, 441–461.
- Remennick, L. (2002). "All My Life is One Big Nursing Home": Russian Immigrant Women in Israel Speak about Double Caregiver Stress. *Women's Studies International Forum*, 24(6), 685–700.
- Remennick, L. (2005). Immigration, Gender, and Psychosocial Adjustment: A Study of 150 Immigrant Couples in Israel. *Sex Roles*, 53(11/12), 847–863.
- Remennick, L. (2007). *Russian Jews on Three Continents: Identity, Integration, and Conflict*. New Brunswick, London: Transaction Publishers.
- Remennick, L. (2012). Intergenerational Transfer in Russian-Israeli Immigrant Families: Parental Social Mobility and Children's Integration. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 38(10), 1533–1550.
- Remennick, L. (2013). Professional Identities in Transit: Factors Shaping Immigrant Labor Market Success. *International Migration*, 51(1), 152–168.
- Ritsner, M. and Ponizovsky, A. (1999). Psychological Distress Through Immigration: The Two-Phase Temporal Pattern. *International Journal of Social Psychiatry*, 45(2), 125–139.
- Rosenthal, G. (2004). Biographical Research. In: C. Seale, G. Gobo, J. F. Gubrium, D. Silverman (eds.), *Qualitative Research Practice* (pp. 48–64). London: Sage.
- Salo, S. D., and Birman, D. (2015). Acculturation and Psychological Adjustment of Vietnamese Refugees: An Ecological Acculturation Framework. *American Journal of Community Psychology*, 56(3-4), 395–407.
- Shirpak, K. R., Eleanor Matlack-Tyndale, E., and Maryam, C. (2011). Post Migration Changes in Iranian Immigrants' Couple Relationships in Canada. *Journal of Comparative Family Studies*, 42(6), 751–770.
- Slonim-Nevo, V., Mirsky, J., Rubinstein, L., and Nauck, B. (2009). The Impact of Familial and Environmental Factors on the Adjustment of Immigrants: A Longitudinal Study. *Family Issues*, 30(1), 92–123.
- Slutzki, E. (1979). Migration and Family Conflict. *Family Process*, 18, 380–390.
- Strier, R., and Roer-Strier, D. (2005). Fatherhood and Immigration: Perceptions of Israeli Immigrant Fathers from Ethiopia and the Former Soviet Union. *Families in Society*, 86(1), 121–134.

- Telzer, E. H., Yuen, C., Gonzales, N., and Fuligni, A. J. (2016). Filling Gaps in the Acculturation Gap-Distress Model: Heritage Cultural Maintenance and Adjustment in Mexican–American Families. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(7), 1412–1425.
- Titzmann, P. F., and Gniewosz, B. (2018). With a Little Help from My Child: A Dyad approach to Immigrant Mothers' and Adolescents' Socio-Cultural Adaptation. *Journal of Adolescence*, 62, 198–206.
- Van der Klis, M., and Mulder, C. H. (2008). Beyond the Trailing Spouse: The Commuter Partnership as an Alternative to Family Migration. *Journal of Housing and the Built Environment*, 23(1), 1–19.
- Van der Slik, F. W. P., van Hout, R. W. N. M., and Schepens, J. J. (2015). The Gender Gap in Second Language Acquisition: Gender Differences in the Acquisition of Dutch among Immigrants from 88 Countries with 49 Mother Tongues. *PLoS ONE*, 10(11), 1–22.
- Volkan, V. D. (2017). *Immigrants and Refugees: Trauma, Perennial Mourning, Prejudice, and Border Psychology*. London: Karnac.
- Walker, G. J., and Ito, E. (2017). Mainland Chinese Canadian Immigrants' Leisure, Satisfaction and Subjective Well-Being: Results of a Two-Year Longitudinal Study. *Leisure Sciences*, 39(2), 174–185.
- Walsh, S., Shulman, S., Bar-On, Z., and Tsur, A. (2006). The Role of Parentification and Family Climate in Adaptation among Immigrant Adolescents in Israel. *Journal of Research on Adolescence*, 16(2), 321–350.
- Ward, C., and Geeraert, N. (2016). Advancing Acculturation Theory and Research: The Acculturation Process in Its Ecological Context. *Current Opinion in Psychology*, 8, 98–104.
- Ward, C., Bocher, S., and Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock*. London: Routledge.
- Waters, J. L. (2011). Time and Transnationalism: A Longitudinal Study of Immigration, Endurance and Settlement in Canada. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 37(7), 1119–1135.
- Weiss, T., and Berger, R. (2008). Posttraumatic Growth and Immigration: Theory, Research, and Practice Implications. In S. Joseph and P. A. Linley (eds.), *Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress* (pp. 93–104). Hoboken, NJ: Wiley.
- Wiesmann, U., and Hannich, H. and Riedel, J. (2011). An Integrative Theoretical Framework of Acculturation and Salutogenesis. *International Review of Psychiatry*, 23(6), 555–564.
- Yakhnich, L. (2016). "This is My Responsibility": Parental Experience of Former Soviet Union Parents in Israel. *International Journal of Child, Youth and Family*, 7(1), 1–26.
- Ying, Y. (2005). Variation in Acculturative Stressors over Time: A Study of Taiwanese Students in the United States. *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 59–71.
- Yu, J., Cheah, C., and Calvin, G. (2016). Acculturation, Psychological Adjustment, and Parenting Styles of Chinese Immigrant Mothers in the U.S. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 22(4), 504–516.

- Zilber, N., Lerner, Y., Eidelman, R., and Kertes, J. (2001). Depression and Anxiety Disorders among Jews from the FSU Five Years after Their Immigration to Israel. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 16, 993–999.