

Euskal migranteak European: migrazio-prozesua eta egokitzapen psikologikoa

Edurne Elgorriaga, Izaskun Ibabe, Ainara Arnoso,
Onintza Zapiain, Maialen Unanue
Psikologia Fakultatea, UPV/EHU

Azken urteetan euskal migrazioak Europar Batasuneko herrialdeetara areagotu dira. Lan honetan aurkezten dira populazio honen migrazio-prozesuen eta egokitzapen psikologikoaren ezaugarriak generoa kontuan hartuta, eta identifikatzen dira egokitzapen psikologikoa eta finkatze-prozesua azaltzen dituzten aldagaiak. Lagina euskal migranteen talde batek ($n = 86$) eta euskal ez-migranteen kontrol-talde baliokide batek ($n = 63$) osatzen dute. Emaitzek erakusten dute zailtasun handirik gabeko migrazio-prozesua gertatzen dela, eta ez dagoela desberdintasun nabarmenik gizon eta emakumeen artean. Euskal migranteen egoera psikologikoa, ez-migranteekin konparatuta, antzekoa edo hobea da. Beste aldetik, aurkitu da migrazio-helburuak lortzeko eta egungo egoera hobea izateak (esperotakoarekin alderatuta) egokitzapen psikologikoa adierazten dutela. Azkenik, ikusi da euskal migranteek harrera-gizartean egoera ekonomiko eta sozial ona dutenean, bertan jarraitzeko probabilitatea handiagoa dagoela.

GAKO-HITZAK: Euskal migrazioak · Migrazio-prozesua · Ongizatea · Osasun mentala.

Basque immigrants in Europa: migratory process and psychological adjustment

In recent years Basque migration to European Union countries has increased. This paper presents the characteristics of the migration processes and psychological adaptation of this population according to gender, and identifies the variables that explain the psychological adaptation and settlement. The sample is made up of a group of Basque immigrants in other European countries ($n = 86$) and an equivalent control group of Basque non-immigrants ($n = 63$). The results show that there is a migration process without major difficulties and without significant differences between men and women. The psychological situation of Basque migrants, compared to non-migrants, is similar or better. On the other hand, it has been found that the achievement of migration goals and a better current situation compared to the expected predict psychological adaptation. Finally, it is observed that when the Basque immigrant population has a good economic and social situation in the host society, the probability of remaining there is greater.

KEY WORDS: Basque migration · Migratory process · Wellbeing · Mental health.

<https://doi.org/10.26876/uztaro.123.2022.8>

Jasotze-data: 2021-09-02 *Onartze-data:* 2021-11-23

1. Atal teorikoa

2008ko krisi ekonomikoa dela eta, Euskal Herrian egondako fenomeno migrante jakina dugu Europar Batasuneko (EB) beste herrialde batzuetara emigratzea. Mugikortasuna bultzatzen duten arrazoen artean, lana aurkitzeko aukera berriak eta aintzatespen profesional eta sozial hobekiak edukitzea daude, nahiz eta mugikortasuna egiteak ez duen beti igurikimen horiek betetzea bermatzen. Euskal Herriko eta Espainiako migrazio-mugimendu hori ez da dramatikotzat jotzen, inplikaturako migranteek hezkuntza eta kulturarteko trebetasun handiagoak dituztelako (Elgorriaga, Ibabe eta Arnoso, 2019), eta komunikabide modernoek familiarekin eta lagunekin etengabeko harremana izatea errazten dutelako (Alaminos eta Santacreu, 2010).

Psikologia transkulturean, migrazioa fase trantsitoriotzat hartzen da, non migrantea gizarte batetik beste batera mugitzen den eta testuinguru berri baten eta aldaketan ondorioak jasaten dituen. Kulturalki desberdinak diren pertsonak, taldeak eta gizarteak eragina dute migranteengan eta aldaketak eragiten dituzte; prozesu horri akulturazioa deitzen zaio (Gibson, 2001). Akulturazioa bi norabideko prozesua da, gizarte hartzailean ere gerta daitekeena, baina, oro har, eragin handiagoa du migranteengan (Berry, 1997). Ward eta Kennedy-k (1999) defendatzen dute akulturazioak pertsonaren egokitzapen soziokultural eta psikologikoa eskatzen duela (Ward eta Kennedy, 1999). Egokitzapen soziokulturalak (jokabidezkoa) erreferentzia egiten die harrerako herrialdean lan, familia, hezkuntza-eremu zein talde arteko harremanetan (besteak beste) modu egoki batean harremanak izateko jokaerazko gaitasun eta konpetentziei (Ward eta Kennedy, 1999). Ikerketek erakutsi dute egokitzapen soziokulturala handiagoa dela pertsonak kaudimen ekonomikoa dutenean (De Luca, Bobowik eta Basabe 2011), eta diskriminazioaren hautemate eta distantzia kultural baxua denean (Ward eta Kennedy, 1999). Bertzetik, egokitzapen psikologikoa (emozionala) kontaktu kulturalak eta harekiko moldatzeak migrantearengan eragiten duen ongizate-sentimendu mailatzat ulertzen da (Ward eta Kennedy, 1999). Horren ebaluazioa estresa, depresioa, antsietatea, somatizazioa, osasun mentala eta ongizatea neurtuz egiten da (adibidez, Singh, McBride eta Kak, 2015). Dimentsio hori aurreikusteko honakoei erreparatu behar zaie: bizitzan gertatzen diren aldaketak (Ward eta Kennedy, 1999), laguntza soziala (Singh *et al.*, 2015), lan-baldintzak (Elgorriaga, Ibabe eta Arnoso, 2016) eta migrantearen iguripenak (Mähönen, Leinonen eta Jasinskaja-Lahti, 2013).

Gizarte berri baten gizarte-egokitzapenean izandako zailtasunek inplikazioak dituzte egokitzapen psikologikoan. Hori kontuan izanik, migrazioa esperientzia estresagarritzat deskribatzea justifika daiteke hainbat arrazoiengatik (Berry, 1997): jatorrizko herrialdeko familia eta lagunengandik banatzea, talka kulturala (Ward eta Kennedy, 1999), hizkuntza-oztopoak (Jasinskaja-Lahti, Liebkind eta Perhoniemi, 2006), talde arteko kontaktuak (Berry, 1997), babes sozialik eza (Singh *et al.*, 2015) eta langabezia (Singhammer eta Bancila, 2011) nabarmentzen dira arrazoi horien artean. Estresagarriak izan daitezkeen faktore horiek kultura, talde eta testuinguru desberdinen arabera alda daitezke (Berry, 1997).

Migranteen osasun mentala ikertzeko, gutxienez, hiru modelo teoriko daude: akulturazioaren estresaren hipotesia, atzerritar osasuntsuaren paradoxaren hipotesia eta «izokinaren hipotesia». Migrazio-prozesua gertatzen den bitartean, pertsonak gertakaria nahi gabeko, auresanezin edota kontrolaezintzat hautematen badu, litekeena da gertaera horrek akulturazio-estresa eragitea. Hautematen den herstura mota hori denbora luzez pairatuz gero, aurre egiteko estrategiarik eduki gabe, migrantea zaurgarri bihurtzen da osasun mentaleko arazoak garatzeko (Berry 1997; Singhammer eta, Bancila 2011). Akulturazio-estresaren eta osasunaren arteko erlazioa *akulturazioaren estresaren hipotesia* bezala definitua izan da (Berry eta Sam, 1996). Hipotesi hori kontuan hartu duten Europako ikerketek ondorioztatu dute populazio migranteek bertakoak diren pertsonekin alderatuta osasun mental okerragoa eta ongizate gutxiago daukatela (Singhammer eta Bancila, 2011; Wittig, Lindert, Merbach eta Brähler, 2008).

Hala ere, zenbait ikerketak akulturazioaren estresaren hipotesia gaitzesten dute, harrera-herrialdeetako biztanleekin konparatuta, migranteek osasun mental berdina edota hobea azaltzen dutela defendatuz (Cuellar *et al.*, 2004). Aurkikuntza horiek *atzerritar osasuntsuaren paradoxaren hipotesia* babesten dute (Markides eta Coreil, 1986), zeinaren arabera, populazio migranteak bertakoarekin konparatuta, osasunari dagokionez, hainbat abantaila fisiko eta psikologiko dituen, nahiz eta aldaketa desberdinei aurre egin eta batez beste estatus sozioekonomiko txikiagoa eduki. Europako herrialdeetako heldu migranteekin egindako beste ikerketa batzuek ondorioztatu dutenez, etorkinek zein harrerako herrialdeko biztanleek osasun mental eta ongizate berdina erakutsi dute (Elgorriaga *et al.*, 2016, 2019; Erlinghagen, 2011; Glaesmer *et al.*, 2009). Orokorrean, aurkikuntza horiek harrerako herrialdeko (jatorrizko herrialdearekin alderatuta) egoera politiko hobekak (Glaesmer *et al.*, 2009) edota lan-baldintza hobekak (Elgorriaga *et al.*, 2019) azaldu ditzakete, baita faktore soziokultural babesleek ere; hala nola kultura kolektiboen gizarte-babesak edo sinesmen erlijiosoek (Vega *et al.*, 1998).

Bertze azalpen bat migranteak haien osasun-egoeratik aukeratzen direla izan daiteke. Horren inguruan bi hipotesi ezberdin hartu behar dira kontuan. Lehenengo hipotesiaren arabera, migranteek beren burua aukeratzen dute, beren jatorrizko populazioa baino osasun fisiko eta mental hobea dutelako, eta beraz pertsona osasuntsuenek emigratu egiten dute (Lu eta Qin, 2014). Bigarrena, *izokinaren sesgoaren hipotesia* edo *itzulerako migrazio selektiboaren hipotesia* da. Horren arabera, osasuntsu ez dauden etorkinek beren jatorrizko herrialdeetara itzultzeko joera handiagoa dute, eta laguntza medikoaren eta familia-babesaren bila itzultzen dira (Abraído-Lanza *et al.*, 1999). Azken hipotesi horrek azalduko luke zergatik geratzen diren osasun hobea duten pertsonak harrera-herrialdean.

Hasiera batean *izokinaren sesgoaren hipotesia* osasun fisikoarekin bakarrik ikertu bazen ere, ondorengo ikerketek erakutsi zuten osasun mentalekin (Díaz, Koning eta Martínez-Conate, 2017) eta hautemandako osasun-neurri orokorrekin (Lu eta Qin 2014) ere hipotesia baieztatzen zela. Hala ere, ikerketa bakar batek ere ez du oraindik izokinaren sesgoaren hipotesiaren aldeko ebidentzia nabarmenik aurkitu. Adibidez, Águila, Escarce, Leng eta Morales-en (2013) ikerketak, Estatu Batuetako

eta Mexikoko datu-baseekin eta 10.000 pertsonatik goragoko lagin batekin egin zenak, ezin izan zuen baieztatu jatorrira itzulitakoek osasun okerragoa zutenik Estatu Batuetan geratu zirenek edo inoiz emigratu ez zutenek baino. Bertze aldetik, hainbat lanetan izokinaren hipotesia berresten dute zenbait osasun-neurrirekin, hala nola nahasmendu emozionalekin (Ullman, Goldman eta Massey, 2011), hautemandako osasun orokorrarekin (Riosmena, González eta Wong, 2012) eta babes sozialarekin (Tartakovsky, Patrakov eta Nikulina, 2016), baina ez dute beste adierazleekin alderik aurkitu (adibidez, depresioa, antsietatea edo somatizazioak). Bestalde, Sanderrek (2007) egindako ikerketan honakoa ondorioztatu zen: Alemanian osasun txarra zuten gizon etorkinak jatorrizko herrialdera itzuli ziren, baina emakume etorkinentzat, osasuna ez zen itzulerako faktore erabakigarria izan.

Migranteen osasun mentalari buruzko ikerketen emaitzak askotarikoak izan daitezke migrazio-prozesuetako egoeren zein baldintzen aniztasunagatik, bai eta azterlanen desberdintasun metodologikoengatik ere. Adibidez, azterlan horietan erabilitako osasun-neurri desberdinak eta konparazio-talde desberdinak: jatorrizko biztanleria, errefuxiatuak, helmugako herrialdeko beste etorkin batzuk, nazioarteko ikasleak, jatorrizko herrialdean immigranteak ez direnak, edo ezaugarri desberdinak dituzten pertsonen nahasketa (WHO, 2010). Horrelako arazo metodologikoak saihesteko, autore batzuek etorkinen osasun mentala eta jatorrizko herrialdean jarraitzen dutenena alderatzea gomendatu dute (Mirsky, 1997), baita migrazio-estatusa, generoa, hezkuntza-maila eta lan-egoera bezalako aldagaiak kontrolatzea ere (Berry, 1997).

Osasun mentalari dagokionez, genero-desberdintasun batzuk aurkitu dira. Gizonek substantzien abusu-arazo gehiago dituzte, eta emakumeek, oro har, herostura, depresio, antsietate eta somatizazio handiagoa jasaten dute (WHO, 2010). Emakumeen osasun mentaleko egoera horien arrazoiak honakoak izan daitezke: desabantaila sozioekonomikoak, genero-indarkeria, diru-sarrera txikiak eta diru-sarreraren desberdintasuna, estatus eta maila sozial baxua edo mendekoa, bertzeen zaintzaren erantzukizun etengabea (WHO 2010). Gainera, Rosenfieldek eta Smith-ek (2012) generoari eta osasun mentalari buruz egindako artikulua beste azalpen batzuk ere ematen ditu gizonen eta emakumeen sozializazio diferentzialeko prozesuekin lotutakoak, emozioa adierazteko «egokia» edo «komenigarria» zer den adierazten dutenak. Izan ere, sentimendu horiek arazo psikologikoak adierazteko modua baldintzatzen dute. Etorkinekin egindako ikerketek emaitza hauek berresten dituzte: oro har, emakume etorkinek internalizazio-sintomak gehiago pairatzen dituzte, baita estresarekin lotutako nahasmenduak ere, gizon etorkinekin alderatuta (Bilgili, Kuskminder eta Siegel, 2018; Elgorriaga *et al.*, 2019; Singh *et al.*, 2015; Singhammer eta Bancila, 2011). Jakina da mugak, oztopoak eta aukerak desberdinak direla gizon eta emakumeentzat jatorrizko gizartean zein harrera-gizartean. Horren ondorioz, etorkinei planteatzen zaizkien eskakizunak genero jakin batentzat nabarmenagoak izan daitezkeela esan daiteke (Aroian, Norris, González de Chavez, Fernández eta Averasturi, 2008). Oro har, emakume etorkinak arazo sozial eta ekonomiko gehiagoren eraginpean daude (Dion eta Dion, 2001; González-Enríquez eta Martínez, 2017), diskriminazioa jasateko joera handiagoa dute (Haberfeld, Semyonov eta Cohen, 2000) eta rol eta balioen gainkargari eta/edo aldaketei aurre

egin behar diete (Aroian, Norris eta Chiang, 2003). Hala ere, metaanali baten ondorioak adierazten du gizon eta emakume migranteen ongizatean alderik ez dagoela (Bak-Klimek, Karatzias, Elliott eta Maclean, 2015).

Azken urteetan Espainiako Estatutik Europara joan diren migranteekin egin diren ikerketek (Elgorriaga *et al.*, 2016, 2019; Vallejo-Martin, 2017) erakutsi dute haien egokitzapen psikologikoa nahiko ona zela, jatorrizko biztanleriaren antzekoa. Gainera, ikerketa horiek demostratzen zuten emakumeek estres handiagoa eta somatizazioan zein antsietatean prebalentzia-tasa askoz handiagoak zituztela. Hala ere, ez da ikerketarik ezagutzen azken urteko euskal migranteen migrazio-prozesuak eta egokitzapen psikologikoa aztertu dituenik.

2. Helburuak eta hipotesiak

Ikerketa honen lehen helburua izan da Europako bertze herrialde batzuetan euskal migranteen egokitzapen soziokulturala aztertzea, eta prozesu horretan emakumeen eta gizonen artean alderik dagoen egiaztatzea. Zehazkiago, harrera-herrialdean emakumeek gizonek baino zailtasun sozial eta ekonomiko gehiago izatea espero zen (Aroain *et al.*, 2008) (1. hipotesia).

Bigarren helburua izan da migrazio-prozesua egokitzapen psikologikoarekin lotzen ote zen aztertzea, eta gizonen eta emakumeen osasunaren artean alderik ote zegoen ikustea. Horretarako hautemandako estresa, osasun mentala eta ongizatea neurtu ziren, eta migratu ez duten euskaldunen osasuna kontuan hartu zen. Ildo horretan, euskal migranteen egokitzapen psikologikoa Euskal Herriko euskal biztanleriarenaren antzekoa izatea espero zen (adibidez, Elgorriaga *et al.*, 2019; Glaesmer *et al.*, 2009) (2. hipotesia). Gainera, espero zen emakume etorkinek gizon etorkinekin erkatuta hautemandako estres-maila handiagoa izatea eta osasun mentaleko sintomak gehiago edukitzea (adibidez, Elgorriaga *et al.*, 2019; Singh *et al.*, 2015), baina ongizate-maila berdina adieraztea (Bak-Klimek *et al.*, 2015) (3. hipotesia).

Azkeneko bi helburuak esploratzaileak izan dira. Hirugarren helburua izan da aztertzea aldagai soziodemografikoek eta migrazio-prozesuaren ezaugarriek duten gaitasuna, euskal migranteen estresa, ongizatea eta osasun mentala iragartzeko. Eta laugarren helburua egokitzapen psikologikoaren zailtasunak Euskal Herrira itzultzeko erabakiarekin lotuta dauden ala ez zehaztea izan da (Abraído-Lanza *et al.*, 1999).

3. Metodoa

3.1. Parte-hartzaileak

Lagina Europako beste herrialde batzuetara migratu duten euskaldunen talde batek ($n = 86$) (Euskal Autonomia Erkidegoa eta Nafarroa) eta migranteak ez diren euskaldunen kontrol-talde baliokide batek ($n = 63$) osatzen dute. Laginaren tamaina, guztira, 149 euskal herritarrekoa da. Parte-hartzaileak 20 eta 55 urte bitartekoak dira

($M = 28.44$ urte; $SD = 5.56$), % 72,1 emakumeak eta % 27,9 gizonak. Laginaren % 85 unibertsitateko tituludunak dira, % 8,1ek lanbide-heziketa amaitu dute, % 4,7 unibertsitateko ikasleak dira (formakuntza osoa atzerrian egingo dute) eta % 1,2 bigarren hezkuntzakoak. Migranteak ez direnen taldea migranteen taldearen baliokidea da sexuari, adinari, hezkuntza-mailari eta lan-egoerari dagokienez, estatistikoki ez baitago alde nabarmenik bi taldeak alderatzean: sexua, ($X^2(1, N = 149) = 0.316, p = .36$), adina ($t(147) = 0.284, p = 0.78$), hezkuntza-maila ($X^2(3, N = 149) = 2.75, p = 0.43$) eta lan-egoera ($X^2(3, N = 149) = 4.73, p = 0.19$).

3.2. Prozedura

Web-inkesta formatuko gaztelaniazko galdetegi bat diseinatu zen, online osatu ahal izateko. Komenientziako lagin bat aukeratu zen *elurrezko bolaren teknika*ren bidez (Taylor eta Bodgan, 1986). Lehenengo urratsa etorkinen datuak lortzea izan zen. Katea Alemanian, Erresuma Batuan, Irlandan eta Frantzian bizi diren 12 pertsonarekin hasi zen. Elurrezko bolaren teknika erabiltzea egokia da populaziora iristea zaila denean eta haren ezaugarriak eta benetako tamaina ezagutzen ez diren kasuetan (Heckathorn, 2001). Hala ere, teknika horrek desabantailak ditu, hain zuzen ere adierazgarritasun txikia dauka eta antzekotasun-alborapena sor daiteke. Joera horiek murrizteko, bost euskal sare sozial eta forotan parte hartzeko deia egin zen (euskaldunak munduan, euskaldunak Dublinen, euskaldunak Londresen, euskaldunak Alemanian eta euskaldunak Berlinen). Inklusio-irizpideak hauek izan ziren: Euskal Herrian jaio izana, azken 10 urteetan emigratu izana eta 18-65 urte izatea. Ondoren, migranteak ez direnen lagina lortzeko, prozedura berdina erabili zen eta kontaktu-katea 7 euskaldunekin egin zen.

Kasu guztietan parte-hartzaileei ikerketaren helburuei buruzko informazioa eman, datuak erabiltzeko baimena eskatu eta anonimotasuna zein konfidentzialtasuna bermatuko zirela azpimarratu zitzairen. Prozedura guztiak erakundeen, nazioko eta nazioarteko (APA) jarraibide etikoen arabera gauzatu ziren.

3.3. Aldagaiak eta instrumentuak

Migranteek jarraian azalduko diren galdetegi guztiak bete zituzten. Migranteak ez direnen kontrol-taldeak, ezaugarri migranteei buruzko galdetegiari izan ezik, gainontzeko guztiei erantzun ziren.

1. *Ezaugarri soziodemografikoak*. Ad hoc galdetegi batek ezaugarri soziodemografiko batzuei buruzko informazioa biltzen zuen, hala nola sexua, adina, hezkuntza-maila eta lan-egoera.
2. *Migrazio-ezaugarriak*. Berry-ren (1997) eredua kontuan hartuta, migrazioaren aurreko eta ondorengo egoera deskribatzen duten aldagaiak neurtu ziren:
 - Migrazio aurreko egoera:
 - Emigratzeko arrazoia.

- Migrazio aurreko lan-baldintzak (langabezia, langabezian egondako denbora eta lan-esperientzia).
- Aurretiko migrazio-esperientzia (aldez aurretik atzerriko herrialde batean bizitzea, migrazio-unea eta harrera-herrialdea).
- Emigratu aurretik duen osasun emozional orokorraren pertzepzioa.
- Harrera-herrialdean geratzeko asmoa (iraunkorra, behin-behinekoa edo «ez nago ziur»).
- Migrazio osteko egoera:
 - Atzerriko egonaldia iraupena.
 - Harrera-herrialdeko hizkuntza-maila
 - Bizitokia.
 - Hautemandako beharrak (lan-baldintzak hobetzea, etxebizitza hobetzea, harrera-herrialdeko hizkuntza hobetzea, gizarte-laguntza, laguntza medikoa, laguntza/asistentzia psikologikoa eta laguntza juridikoa).
 - Migrazioaren osteko lan-baldintzak (langabezia, lanaldia eta lan-egoera).
 - Sare sozialak (bertakoekin, endotaldearekin eta beste etorriekin batzuekin kontaktua eta babesa; gizarte-sarearen tamaina, babes emozionala).
 - Familia-sarea (bikotekiderik, seme-alabarik edo bestelako seniderik duten eta non bizi diren, familiarekin berriz elkartzeko asmoak, familia-sarearen tamaina).
 - Identitate kulturala (harrera-kulturarako eta jatorrizko kulturarako orientazioa, akulturazio-estrategiak eta hautemandako distantzia kulturala).
 - Harrera-gizartearen egoeraren ebaluazioa (egungo egoera espero zenarekin alderatuta, migrazio-helburuak lortzea, migrazioaren ondoren haren osasun emozional orokorrari buruzko pertzepzioa eta harrera-herrialdean gelditzeko asmoa).

3. *Hautemandako estresa*. Hautemandako estres-eskala (PSS-14, Perceived Stress Scale bertsio espainiarra, Remor eta Carrobles 2001). Eskala hori Lazarusek eta Folkmanek (1984) definitutako estres transakzionalaren perspektibatik abiatuta garatu zen eta bizitzako gertaerak zer mailatan diren nahi gabekoak, auresanezinak edo kontrolaezinak neurtzen du. Hamalau itemek osatzen dute (adibidez, «Azken hilabeteetan, zer maiztasunekin sentitu duzu ezin zenituela zure bizitzako gauza garrantzitsuak kontrolatu?»), bost erantzun-aukerarekin (0 = Inoiz ez, 4 = Oso sarritan). Ikerketa honetan erabilitako Cronbachen alfa 0.75ekoa izan da.

4. *Ongizatea*. Bizitzarekiko gogobetetze-eskala (SWLS, Satisfaction with Life Scale bertsio espainiarra, Atienza, Pons, Balaguer eta García-Merita 2000). Galdetegi hau bost itemek osatzen dute, bost erantzun-aukerarekin

(1 = Oso desados 5 = Guztiz ados). Puntuazio altuek gogobetetze-maila altuak edo norberaren lorpenen balorazio positiboa adierazten dute (adibidez, «Pozik nago nire bizitzarekin»). Ikerketa honetan, Cronbachen alfa 0.87koa izan da.

5. *Osasun mentala*. Osasun Orokorri buruzko galdetegia (GHQ-28, General Health Questionnaire bertsio espainiarra, Lobo, Pérez-Echevarría eta Artal 1986). 28 item dituen galdetegi honek duela gutxi izandako osasun mentaleko arazoak detektatzeko balio du (adibidez, «Beldurrik edo izu-ikararik izan al duzu arrazoirik gabe?»). Galdetegia lau azpieskalatan banatzen da: sintoma somatikoak, antsietatea/insomnioa, depresio larria eta disfuntzio soziala. Azpieskala bakoitzak zazpi item ditu, Likert puntuazioekin (0, 1, 2, 3) lau erantzun-aukerarekin. GHQren puntuazioak (0, 0, 1, 1) *sintoma klinikoaren prebalentzia* identifikatzeko erabiltzen dira. 0 puntu eman zaie 0 eta 1 erantzunei, eta 1 puntu 2 eta 3 erantzunei. Ebaketa-puntuazioa 5/6 da (kasu/ezta kasu ere ez). Azterlan honen emaitzen arabera, tresna horren eta haren azpieskalen barne-sendotasuna egokia izan zen. Cronbachen alfa eskala osorako bikaina izan zen ($\alpha = 0.90$), eta onargarria azpieskala guztietarako (sintoma somatikoak $\alpha = 0.85$, antsietatea/insomnioa $\alpha = 0.84$, depresio larria $\alpha = 0.74$, eta disfuntzio soziala $\alpha = 0.78$).

3.4. Datuen analisia

Datuak aztertzeko SPSS programaren 23. bertsioa erabili zen. Lehenik eta behin, etorkinen ezaugarri soziodemografikoen eta migrazio-ezaugarrien batez besteko balioak eta ehunekoak lortu ziren. Student-en t proba (aldagai kuantitatiboetan) eta khi karratua (aldagai kualitatiboetan) aplikatu ziren gizonen eta emakumeen migrazio-prozesuen arteko desberdintasunak egiaztatzeko. Halaber, lagin osoa duten kontingentzia-tauletan oinarritutako analisiak egin ziren, migrante-baldintza edo sexuaren arabera sintoma klinikoaren prebalentzian alde esanguratsuak ezartzeko.

Jarraian, aldagai anitzeko sei analisi egin ziren (MANOVA), migrante eta sexu-izaera aldagai asketzat hartuz, eta hautemandako estresaren, ongizatearen eta osasun mentalaren puntuazioak (sintoma somatikoak, antsietatea/insomnioa, disfuntzio soziala eta depresio larria) mendeko aldagaiak izanik. Sei erregresio lineal anizkoitz erabili ziren egokitzapen psikologikoaren iragarleak zehazteko (hautemandako estresa, ongizatea, sintoma somatikoak, antsietatea/insomnioa, disfuntzio soziala eta depresio larria).

Azkenik, erregresio logistikoaren bi analisi egin ziren, egonaldi iraunkorra eta behin-behineko egonaldia mendeko aldagaizat hartuz. Bi kasuetan, aldagai soziodemografikoak eta osasun mentalaren aldagaiak aldagai askeak izan ziren.

4. Emaidzak

4.1. Migrazio aurreko egoera

4.1.1. Lan-egoera, migrazio-esperientzia, norberaren osasun emozional orokorraren pertzepzioa eta harrera-herrialdean geratzeko asmoa

Emigratu aurreko euskal herritarren egoera soziolaboralari dagokionez, neurtutako ezaugarrien azterketak erakusten du alderik ez zegoela gizonen eta emakumeen artean, haien osasun emozionalean izan ezik. Emigratzeko arrazoi nagusia lana (% 38,8), herrialdeko hizkuntza ikastea (% 29,4), esperientzia berriak bilatzea (% 8,2), prestakuntza (% 14,1) eta familiarekin elkartzeko (% 9,4) izan ziren. Prestakuntzarako izan denean, epe luzerako proiektuak izan dira. % 79 alokairuko apartamentu batean bizi zen, % 7 bere apartamentuan eta % 15,1 beste etxebizitza mota batean. Emigratu aurretik, % 20,3 langabezia zegoen, eta batez besteko langabezia-aldia 8 hilabetekoa zen ($SD = 5.93$ hilabete). Gainera, % 64,7k lan-esperientzia zuen emigratu aurretik. Aurreko migrazio-esperientziari dagokionez, % 36,5 beste herrialde batean bizi izan zen batez beste 20,37 hilabetez ($SD = 16.58$ hilabete). Baina soilik % 3,1ek emigratu zuen aurretik egondako herrialde berera.

Osasun emozional orokorraren pertzepzioari dagokionez, desberdintasun estatistiko esanguratsuak daude gizonen eta emakumeen artean. Gizonek beren osasuna «eskas-normal»tzat ikusten zutelaren hauteman zen. Bestalde, emakumeena baino okerragoa zela, emakumeek berena «normal-ona» kalifikatuz ($M = 2.83$; $SD = 1.03$) vs ($M = 3.55$; $SD = 1.05$) ($t = 2.85$; $p = .006$; $d = 0.69$). Azkenik, emigratu aurretik gizarte berrian geratzeko asmoari buruz galdetu zitzaizanean, % 66,2k emigratzerakoan Euskal Herrira itzultzeko asmoa zuela aipatu zuen, % 19,8k harrera-herrialdean betirako geratzeko asmoa zuela, eta gainerako % 14a ez zegoen ziur zer egingo zuen.

4.2. Migrazio osteko egoera

4.2.1. Gizarteratzea eta oinarritzko baliabideak

Euskal populazio migrantea Europan ezartzen denean, bizi-etapa berri bati ekiteko oinarritzko baliabideak estalita daude, eta egoera hori antzekoa da gizon eta emakumeentzat. Migrazio-bolada honetan, Europako egonaldia batez besteko iraupena 22,06 hilabetekoa da ($SD = 14.44$ hilabete), eta % 54,1 inguruk urtebete baino gutxiago darama Europan, % 27,1ek urtebetetik hirura, % 9,4k hiru urtetik bostera, eta % 9,4k bost urtetik hamarrera.

Harrera-hizkuntzari dagokionez, euskal migranteek harrera-herrialdeko hizkuntzaren menderatze ertaina dute ($M = 6.66$; $SD = 2.02$). Datu horiei dagokienez, euskal migranteek hizkuntza hobetzeko behar moderatua dute ($M = 3.28$; $SD = 1.37$). Hala ere, ez da beste premia nabarmenik adierazten: lan-baldintzak hobetzea ($M = 2.27$; $SD = 1.35$), etxebizitza hobetzea ($M = 1.85$; $SD = 1.24$), laguntza juridikoa ($M = 1.96$; $SD = 1.06$), laguntza medikoa ($M = 1.51$; $SD = 0.78$), laguntza psikologikoa ($M = 1.42$; $SD = 0.83$) eta gizarte-laguntza ($M = 0.55$; $SD = 1.16$).

4.2.2. Lan-baldintzak eta estatusa

Emakume etorkinen egungo lan-baldintzak gizon etorkinen berberak dira. Harrera-herrialdean, euskal migranteen % 75,6k lana du, % 11,6k soldatarik jasotzen ez duen lana du (ikaslea, praktikak edo etxeko lanak) eta beste % 10,5 langabezian dago. Gehienek (% 80) astean 35 ordu baino gehiago lan egiten dute, % 15,4k 20 eta 34 ordu bitartean, eta % 4,6k 19 ordu baino gutxiago (asteko orduen batez bestekoa $M = 37.27$, $SD = 8.08$). Gainera, % 52,9k daukaten lan-egoera hobea dela uste du Euskal Herrian baino, % 35,7k berdina dela uste du, eta soilik % 11,4k Euskal Herrian baino okerragoa dela hautematen du.

Lan-egoera migrazioaren aurretik eta ondoren alderatzen denean, hau antzematen da: % 72,6k lana zeukan Euskal Herrian eta migratu ondoren, % 7,1 aurretik lanean egon zen eta orain lanik gabe dago, % 16,7 aurrez lanik gabe zegoen Euskal Herrian eta lana aurkitu zuen migrazioaren ondoren, eta % 3,6 lanik gabe dago migrazioaren aurretik eta ondoren.

4.2.3. Familia-sarea

Familia-sareen ezaugarriak ere antzekoak dira gizon eta emakume euskaldun migranteentzat. Bikotekidea duten pertsonak inkestatuen % 60,5 dira, eta kasuen % 72,5ean, bikotekideak emigratu duen herrialdean dago. % 7,1ek baino ez dauzka seme-alabak, eta kasuen % 66,67 seme-alabak haiekin daude. Gainera, % 4,7k bere familiako beste pertsona bat du harrera-herrialdean, eta % 11,8k familiako norbaitekin berriz elkartzea pentsatu du. Azkenik, % 45,9k familia-sare bat du, hau da, gutxienez bikotekidea edo heldu bat dauka harrera-herrialdean.

4.2.4. Sare soziala

Euskal migranteek kontaktu txikiagoa dute beste euskal migranteekin ($M = 2.64$; $SD = 1.51$), bertakoekin ($M = 3.17$; $SD = 0.88$) ($t = -7.66$; $p > .000$; $d = 0.43$) edo beste herrialde batzuetako etorkinekin baino ($M = 3.22$; $SD = 0.79$) ($t = -8.38$; $p < .001$; $d = 0.48$). Kontaktu hori *moderatu* bezala sailkatzen da.

Kontaktuaren hautematea txikia bada ere, aztertutako harrera-herrialdean sare sozialaren tamaina kontuan hartzen denean (harreman estueneren kopurua), batez bestekoa 3.67 da ($SD = 3.20$). Pertsonak konfiantzazko bi harreman baino gehiago badituzte, sarea *ontzat* jotzen da. Gainera, babes handia dutela ikusi da, euskal migranteen aldetik hautemandako babes-maila *ertaina* da ($M = 3.75$; $SD = 1.22$); laguntza hori beste etorkin batzuen aldetik ($M = 3.11$; $SD = 0.90$) eta bertakoen aldetik hautematen da ($M = 3.02$; $DT = 1.01$). Babes emozionala, berriz, *ertain-altua* ($M = 4.08$; $SD = 0.85$) kalifikatzen da.

4.2.5. Identitate kulturala

Euskal kultura mantentzera bideratutako orientazioa ($M = 5.95$; $SD = 1.82$) txikiagoa da harrera-kulturara bideratutako orientazioa baino ($M = 7.84$; $SD = 1.22$), ($t = -8.13$; $p < .001$; $d = 1.22$). Akulturazio-estrategiei dagokienez, euskal migrante gehienek lehenik eta behin integrazioa nahiago dute (% 75,6), bigarrenik asimilazioa

(jatorrizko kultura adoptatzeko nahia norberarena baztertuz), eta soilik % 2,3k bereizketa-estrategiari jarraitzen dio (norberaren kultura mantentzen jarraitzea harrera-herrialdekoa baztertuz). Inork ez zuen marjinazio-estrategiarik adierazi (bi kulturak baztertzea).

Hautemandako kultura-distantziari dagokionez, sexuaren arabera estatistikoki esanguratsuak diren aldeak daude ($t = 2.11$, $p < .050$; $d = 0.38$). Euskal emakume migranteek harrera-gizartearekiko kultura-distantzia txikiagoa hautematen dute ($M = 5.58$; $SD = 1.66$) euskal gizon migranteek baino ($M = 6.17$; $SD = 1.42$). Bi taldeetan, distantzia kulturalaren pertzepzioa *erdi-altua* da.

4.2.6. Harrera-gizartearen egoeraren ebaluazioa

Euskal herritarrek positiboki baloratzen dute Europako herrialdeetan etorkin gisa duten egoera. % 60,5entzat, harrera-gizartean duten egungo egoera espero baino hobea da; % 22,1entzat parekidea da, eta % 17,4k emigratu aurretik uste zuena baino okerragoa dela berretsi du. Harrerako gizartean duten osasun emozional orokorraren hautematea positiboa da (*normal-ona*) ($M = 3.64$; $SD = 0.092$), eta estatistikoki ez dago alde nabarmenik gizonen eta emakumeen artean: % 12,9k dio bere osasun emozionala *txarra* dela, % 28,2k *normala*, % 41,2k *ona* eta % 17,6k *oso ona*. Inork ez zuen esan *oso txarra* zenik. Harrera-gizartean, osasun emozionalaren pertzepzioa Euskal Herrian zutena baino hobea da ($t = -1.99$; $p > .050$).

Helburuak lortzeari dagokionez, desberdintasun estatistiko esanguratsuak daude emakumeen eta gizonen artean ($t = 2.11$; $p > .050$; $d = 0.94$): emakumeek gizonen baino migrazio-helburu gehiago lortu zituzten ($M = 3.61$, $SD = .66$) ($M = 3.25$, $SD = 0.94$).

Harrera-gizartea ezagutu ondoren, harrera-herrialdean geratzeko asmoari buruz galdetutakoan honako datu hauek bildu ziren: % 54,7k Euskal Herrira itzuliko zela esan zuen, % 24,4k modu iraunkorren geratzeko asmoa zeukala eta % 20,9 ez zegoen seguru. Emigratu aurreko asmoaren eta galderaren uneko asmoaren arteko desberdintasunak estatistikoki esanguratsuak dira ($\chi^2 (1, N = 86) = 31.34$, $p > .050$). Oro har, behin harrera-gizartearen baldintzak ezagututa, gehiago dira modu iraunkorren geratzeko asmoa dutenak, eta gutxiago behin-behineko estantzia izango dutenak.

4.3. Migrazio-prozesua, egokitzapen psikologikoa eta genero-desberdintasunak

1. taulan sintoma klinikoaren prebalentziari buruzko datuak ageri dira (GHQren puntuazioak), migrazio-baldintzaren arabera. Ez zen alderik aurkitu migranteen eta ez-migranteen artean sintoma klinikoaren prebalentziari dagokionez, eta talde horietako bakar batean ere ez zen alderik egon gizonen eta emakumeen artean ($p > .050$).

Are gehiago, migrante izateak edota gizon edo emakume izateak egokitzapen psikologikoan daukan eragin globala zehaztu zen, sei MANOVaren bidez. Emaitzek eragin esanguratsuak azaldu zituzten emakumeen sexuaren aldagaian, *ongizatean*

($F(1, 147) = 12.72; p < .001; \eta^2 = .081$) eta *depresio larrian* ($F(1, 149) = 6.31; p = .013; \eta^2 = .042$): emakumeek ongizate altuagoa adierazten dute gizonek baino ($M = 3.83$ vs $M = 3.20$) ($t = 3.66; p < .001$) eta depresio-zeinu gutxiago azaltzen dituzte ($M = 1.41$ vs $M = 1.61$) ($t = -2.53; p = .013$).

Bigarrenik, migrante-baldintzak ondorio esanguratsuak ditu *hautemandako estresean* ($F(1, 141) = 4.92; p = .028; \eta^2 = .035$) eta *disfuntzio sozialean* ($F(1, 149) = 6.07; p = .015; \eta^2 = .040$): euskal migranteek estres gutxiago hautematen dute ($M = 1.59$) Euskal Herrian dauden euskaldunek baino ($M = 1.84$) ($t = 2.37; p = .019$) eta, gainera, etorkinek ($M = 1.79$) emigratu ez zuten pertsonak baino disfuntzio sozial gutxiago azaltzen dute ($M = 1.97$) ($t = 2.43; p = .016$). Azkenik, somatizazioan eta antsietatean ez dago desberdintasun estatistiko esanguratsurik etorkin edo gizon/emakume izaeraren arabera.

1. taula. Osasun mentalaren prebalentzia migrante-estatusaren arabera.

	Euskal biztanleria Euskal Herrian	Migrante euskaldunak Europar	χ^2	p
Somatizazioa	% 9,7	% 4,7	1.44	.19
Antsietatea/ insomnioa	% 10,2	% 5,1	1.31	.21
Depresio larria	% 1,6	% 0	1.35	.43
Disfuntzio soziala	% 1,7	% 1,2	.06	.66

2. taulan aurkezten dira erregresio linealaren analisien emaitzak. Bertan, aldagai soziodemografikoek eta migrazio-ezaugarriek hautemandako estresa, ongizatea eta osasun mentala aurreikusteko duten gaitasuna erakusten da.

Bi aldagaitan oinarrituz, *hautemandako estresari* lotutako ereduak % 26 aurreikusi du: lan-baldintzak hobetzeko beharra eta migrazio-helburuak ez lortzea ($F^2 = 0.26$, $F(2,77) = 14,43$, $p < .001$). *Ongizateari* buruzko ereduak % 32ko bariantza azaltzen du, eta bi iragarle esanguratsu biltzen ditu, migrazio-helburuen lorpena eta espero zenarekiko egungo egoera ($F^2 = 0.32$, $F(2,84) = 21,10$, $p < .001$). *Somatizazioari* buruzko ereduak lau aldagaik azaltzen dute, garrantziaren arabera: familia-sarerik ezak, laguntza medikoaren beharrak, laguntza psikologikoaren beharrak eta etorkinekiko kontakturik ezak. Horiek bariantzaren % 22 iragartzen dute, $F^2 = 0.22$, $F(4,841) = 6,74$, $p < .001$. *Antsietatea/insomnioaren* iragarleak laguntza psikologikoaren beharrak, migrazio-helburuak ez lortzea eta egungo egoera espero zena baino okerragoa izan ziren. Eredu horrek bariantzaren % 31 azaldu zuen, $F^2 = 0.31$, $F(3, 77) = 12,29$, $p < 0.001$. *Depresioaren* ereduak, lau iragarle esanguratsu daude: gizarte-laguntzaren beharrak, gizona izatea, laguntza psikologikoaren beharrak eta lan-baldintzak hobetzeko beharra, bariantzaren % 24 iragartzen dutelarik, $F^2 = 0.24$, $F(4, 84) = 5.75$, $p < .001$. Azkenik, *disfuntzio sozialaren* ereduak bikotekiderik ez izateagatik iragarri zen, baita egungo egoera espero zenarekin alderatuta okerragoa izatearekin eta lan-baldintzak hobetzeko beharrarekin, bariantzaren % 26 azalduz, $F^2 = 0.26$, $F(3,80) = 10.26$, $p < .001$.

2. taula. Doikuntza psikologikoko aldagaietarako erregresio anizkoitza.

Aldagaiak	1. eredia Hautemandako estresa	2. eredia Bizi- asebetetzea	3. eredia Somatizazioa	4. eredia Antsietatea	5. eredia Depresioa	6. eredia Disfuntzio soziala
1. Egungo lan-egoera, esperotakoarekin alderatuta	-	.25**	-	-.25*	-	-.36
2. Lan-baldintzak hobetzea	.31**	-	-	-	.24*	-
3. Migrazio-helburuak lortzea	-.30**	.41**	-	-.26*	-	-.25
4. Familia-sarea	-	-	-.23**	-	-	-
5. Bertze migranteekin kontaktua	-	-	-.24*	-	-	-
6. Laguntza psikologikoaren beharrak	-	-	.30*	.27*	.30**	-
7. Laguntza medikoaren beharrak	-	-	.26**	-	-	-
8. Generoa	-	-	-	-	.24*	-
9. Gizarte-laguntzaren beharrak	-	-	-	-	.29*	-
10. Bikotekidea edukitzea	-	-	-	-	-	-.27
Model F	14.43***	21.10***	6.74***	12.29***	5.5***	10.26***
R ²	.26	.32	.22	.31	.24	.26

* $p \leq .5$. ** $p \leq .01$. *** $p \leq .00$

4.4. Egokitzapen psikologikoa eta harrera-herrialdean gelditzeko asmoa

Erregresio logistikoaren bi analisi egin ziren, bi mendeko aldagai hauekin: alde batetik, finkapen iraunkorra, eta, bestetik, behin-behineko finkapena. Egokitzapen psikologikoaren aldagaiek ez zuten finkapen iraunkorra aurreikusi, ezta Euskal Herrira itzultzea ere. *Finkapen iraunkorrari* buruzko ereduak bariantzaren % 32 azaltzen du eta lau iragarle esanguratsu ditu ($R^2 = 0.32$, $F(4, 78) = 9.62$; $p < .001$). Egonaldi iraunkorra egungo egoera espero zenarekin alderatuta hobea izatearekin ($\beta = 0.32$, $p < .01$), hezkuntza-maila baxuagoarekin ($\beta = -0.27$, $p < .01$), familia berrelkartzeko asmoekin ($\beta = 0.23$, $p < 0,01$) eta harrera-herrialdeko hizkuntzaren maila altuagoarekin ($\beta = 0.22$, $p < 0,01$) azaltzen da. Bigarrenik, *behin-behineko finkapena* eredu edo Euskal Herrira itzultzeko eredu migrazioaren aurreko egoera emozional hobegoaren arabera iragarri zen ($\beta = .39$, $p < .001$), harrera-gizartearen kulturaren ikaskuntzara gutxiago bideratzearen arabera ($\beta = -0.32$, $p < .001$), eta egungo egoera espero zenarekin alderatuta okerragoa izatearen arabera ($\beta = -0.32$, $p < .001$) ($R^2 = 0.32$, $f, 3, p = 83$).

5. Eztabaida

Azterlan hau euskal migranteek Europako herrialdeetan duten egokitzapen soziokulturala aztertzeko xedearekin egin da. Lagineko euskal migranteak nahiko gazteak dira eta duela hiru urte baino gutxiago emigratu zuten beste herrialde batera. Hezkuntza-maila altua dute eta harrera-herrialdean hitz egiten den hizkuntza menderatzen dute. Aipatzekoa da lagineko pertsona batzuk (% 4,7) ikasten ari direla eta migrantetzat hartu direla ez direlako Erasmus bekak dituzten ikasleak, epe luzerako proiektua duten pertsonak baizik. Emigratu aurretik Euskal Herrian zuten gizarte- eta lan-egoera antzekoa zen emakume zein gizonen kasuan. % 20 langabezian zegoen eta % 30ek migrazio-esperientzia zuen, baina % 3 baino ez zen itzuli aurretik egon zen herrialdera. Horrek esan nahi du egungo migrazio-prozesuan harrera-herrialdearen ezagutza urria dela. % 66k Europako herrialdeetan behin-behineko egonaldia edukitzeko asmoa zeukan. Azkenik, haien osasun emozional orokorraren pertzepzioa «normala» zen, baina emakumeen pertzepzioa gizonena baino hobea zen.

Euskal migranteak harrera-herrialdera iristen direnean, egoera soziokulturala positibotzat hautematen dute. Lehenik eta behin, oinarriko baliabideak estalita daudela hautematen da. % 10 baino ez dago langabezian, gehienek astean 35 ordu baino gehiago egiten dute lan, eta beren lan-egoera Euskal Herrian zutenaren berdina edo hobea dela uste dute. Badirudi harrera-herrialdeko lan-baldintzak onak direla. Gainera, etorkinek ez dute lan- edo etxebizitza-baldintzak hobetzeko premia larririk, eta laguntza mediko, psikologiko, juridiko eta sozialaren beharrak txikiak dira. Nabarmentzekoa da harrera-hizkuntza hobetzeko beharra moderatua dela.

Bigarrenik, familia-sareek indar ertaina dute; izan ere, euskal migranteen % 45ek familiako bikotekide edo heldu bat dute harrera-herrialdean. Sarearen tamaina ontzat jotzen da, nahiz eta euskal migranteekiko harremana txikia izan, eta bertako biztanleekiko eta beste etorkin batzuekiko harremana moderatua izan. Gainera,

gizarte-babesa ertaina da talde guztiekin, eta babes emozionala, oro har, ertain-
altua. Identitateari dagokionez, etorkinek, batez ere gizonek, harrera-herrialdearekiko
distantzia kultural moderatu-altua hautematen dute, baina gizarte berriaren kultura
ikasteko joera handia da.

Egoera horretan oinarrituta, migrazio-prozesuaren balorazioa positiboa da. % 60k
bere egungo egoera emigratu aurretik espero zutena baino hobea dela adierazi
du, eta % 20k baino gehiagok, hobeto sentitzen direla adierazi dute. Azterlanean
parte hartu dutenek beren osasun emozionala ona dela diote eta Euskal Herrian
hautemandakoa baino hobea dela. Haien ustez, migrazio-aurreikuspenak betetzen
ari dira, batez ere emakumeen artean. Izan ere, kokaguneari buruz duten iritzia aldatu
egin da, eta Europako beste herrialde batzuetan bizi ondoren, pertsona gehiagok
Euskal Herrira ez itzultzea erabaki dute, emigratu aurreko iritziekin alderatuta.

Emaitzek ez dute 1. hipotesia babesten, ezta aurreko azterlanak ere (Aroain *et al.*, 2008; González-Enríquez eta Martínez, 2017; Dion eta Dion, 2001; Elgorriaga, Arnosó eta Ibabe., 2020), harrera-herrialdean euskal emakume migranteek ez dutelako zailtasun sozial eta ekonomiko gehiagorik eduki euskal gizon migranteekin alderatuta.

Bigarren hipotesiarekin bat etorrituz, ongizatea eta osasun mentala (somatizazioa, antsietatea/insomnioa eta depresio larriko sintomen prebalentzia eta puntuazioak) antzekoak izan dira euskal migranteen eta Euskal Herrian geratu ziren euskaldunen artean. Hala ere, migranteek hautemandako estresaren eta disfunzio sozialaren puntuazio txikiagoek adierazten dute haien egokitzapen psikologikoa euskal migranteak ez direnena baino hobea dela. Emaitza horiek bat egiten dute Europako herrialdeetan egindako aurreko azterlanetan lortutakoekin. Azterlan horiek migranteak eta beren herrialdean geratu ziren pertsonak alderatzen dituzte estresari, osasun mentalari (Elgorriaga *et al.*, 2016; Glaesmer *et al.*, 2009) eta ongizateari dagokienez (Erlinghagen, 2011; Neto eta Barros, 2007). Lortutako emaitzek etorkinen osasunaren paradoxa babesten dute (Markides eta Coreil, 1986); izan ere, paradoxa horren arabera, etorkinen osasun mentala bertako biztanleriaren edo harrera-herrialdean jaiotako herrikideen osasunaren antzekoa edo hobea da. Paradoxa horri ematen zaizkion azalpenen artean dago migranteek beren baldintza soziorabialak hobetzea edo planteatutako helburuak betetzea lortzen dutela (Elgorriaga *et al.*, 2019; Glaesmer *et al.*, 2009). Eta hasieran deskribatu den bezala, ikerketa honetan parte hartu duten euskaldunen egoerak bat egingo luke horrekin.

Europan egindako Glaesmer eta kolaboratzaileen (2009) ikerketan migrazioa estatus sozioekonomiko txikiarekin lotuta ez dagoenean, migranteek eta migrante ez direnek osasun mental maila antzekoa dutela ondorioztatu zuten. Hau izan daiteke euskaldunen egoera; izan ere, lana dute harrera-herrialdean, eta, beste etorkin talde batzuekin alderatuta (adibidez, errefuxiatuak edo Afrikatik migratu dutenak), abantaila batzuk dituzte, hala nola legezko estatusa, kulturari dagokionez antzekotasun erlatiboak eta hurbiltasun geografikoa. Emaitza horiek Europako herrialdeetan Espainiako etorkinen artean aurkitutakoen berdintsuak dira (Elgorriaga *et al.*, 2019).

Bertzetik, azterlan honetan, emakume eta gizon migranteek antzemandako estresaren eta osasun mentalaren indizeak antzekoak izan dira (lau sintoma klinikoren prebalentzia, eta somatizazio, antsietatea/insomnio eta disfuntzio sozialeko puntuazioak). Horrek baztertzen du 3. hipotesia. Nolanahi ere, osasun mentalari buruzko (adibidez, Singh *et al.*, 2015) eta ongizateari buruzko aurreko azterlanetan ez bezala (Bak-Klimek *et al.*, 2015), emakume migranteek ongizate handiagoa eta depresio ez hain larria adierazi dute. Emakumeen egokitzapen psikologikoaren emaitza horiek euskal emakume migranteek harrera-herrialdean dituzten baldintza positiboen arabera azal litezke. Beste ikerketa batzuekin alderatuta (Aroain eta al., 2008), euskal emakume eta gizon migranteen egoera soziala eta ekonomikoa antzekoa da. Hori kontuan izanik, emakumeek ez lukete gizonek baino estresatzaile gehiagorik izango eta ez lirakeke zaurgarriagoak izango.

Hirugarren helburua, euskal migranteen egokitzapen psikologikoaren faktore aurreikusle garrantzitsuenak identifikatzea zen. Nabarmentzekoa da migrazio-helburuak lortzeak duen garrantzia estresa, ongizatea, antsietatea eta disfuntzio soziala aurreikusteko, eta egungo egoera hobea izateak (esperotakoarekin alderatuta) duen indarra ongizatea, antsietatea eta disfuntzio soziala esplikatzeko. Bi aldagai horiek etorkin osasuntsuaren paradoxaren alde aurkitutako emaitzak eta emandako adierazpenak babestuko lituzkete. Beste aldetik, laguntza psikologikoaren premia adieraztea beste aldagai bat da sintoma barneratzaileen (depresioa, antsietatea eta somatizazioa) iragarpenean nabarmentzen dena.

Azken helburua egokitzapen psikologikoaren zailtasunek Euskal Herrira itzultzeko erabakia aurreikusten zuten ikertzea zen. Izokinaren sesgoaren hipotesiak (Abraído-Lanza *et al.*, 1999) arazo fisikoak dituzten etorkinek beren jatorrizko gizartera itzultzeko joera handiagoa dutela babesten du. Beste ikerketa batzuek fenomeno hori osasun mentalen neurketetan ere gertatzen dela frogatu dute (Díaz *et al.*, 2017), baita hautemandako osasun-neurri orokorrekin ere (Lu eta Qin, 2014). Hala ere, azterlan honen emaitzek ez dute izokinaren hipotesia berresten euskal biztanleriak Europara egiten duen migrazioan, osasun mentaleko arazoek (hautemandako estresa, ongizaterik eza eta osasun mentalaren sintomak) ez dutelako etxera itzuliko denik aurreikusten.

Edonola ere, euskal migranteek harrera-herrialdean geratzeko edo Euskal Herrira itzultzeko erabakia hartzea azaltzen duten beste faktore batzuk aurkitu dira. Harrerako herrialdeetan geratzeko asmoa hiru aldagaiek esplikatzen dute: espero baino egoera hobea edukitzea, familia berriz elkartzeko asmoa edukitzea eta harrerako herrialdeko hizkuntza-maila ona edukitzea. Aurretik, beste ikerketek ere frogatu zuten itxaropenen (Duleep, 1994) eta familia berrelkartzearen (Constant eta Massey, 2012) iragarpen-boterea. Bestalde, hiru faktorek azaltzen dute Euskal Herrira itzultzea: emigratu aurretik Euskal Herrian egoera emozionala ona izatea, harrera-gizartearen kultura ikasteko joera txikia eta harrera-herrialdeko egoera espero baino okerragoa delako pertzepzioa. Beste behin ere, itxaropenen garrantzia nabarmentzen da (Duleep, 1994), eta faktore berriak agertzen dira, hala nola harrera-gizartearekiko lotura psikologikoa (Constant eta Massey, 2012).

Finkatzeko aukerak azaltzen dituzten faktoreen arabera, euskal migranteek harrera-gizartean egoera ekonomiko eta sozial ona dutenean, bertan jarraitzeko probabilitatea handiagoa da. Hala ere, migranteek migrazio-helburuak lortzen ez dituztenean, harrera-gizartearekin loturarik ez dutenean, eta Euskal Herrian egoera emozionala migratu baino lehen positiboa zenean, itzultzeko aukera handiagoa da. Zentzu horretan, migrazio-arrakasta finkatze iraunkorarekin lotuta egongo litzateke, eta etxera itzultzearen porrotarekin, teoria ekonomiko neoklasikoarekin bat datorrena (Sjastaad, 1963; Constant eta Massey, 2002). Teoria horren arabera, itzulerako migrazioa kostu-onura erabakia da, eta etorkinek bertan geratzea edo itzultzea erabakitzen dute, bizitzan zehar espero dituzten diru-sarrerara garbiak maximizatzen.

Azterlan honek zenbait muga baditu ere (hots, laginaren tamaina, emakumeen ehuneko handia, online egindako informazio-bilketaren ondoriozko alborapenak eta zeharkako ikerketaren berezko arazoak), euskal biztanleriak azken 10 urteetan Europako herrialdeetara egindako migrazio-prozesuaren ezaugarriak ezagutzeko baliagarria da eta ondorioak atera daitezke. Laburbilduz, gizarte berrirako egokitzapena positiboa da: ez dute zailtasun edo behar handirik izan, harrera-herrialdeko hizkuntza ezagutzen dute, lana dute eta sare sozialak onak dira. Migrazio-baldintza pribilegiatuek hautemandako estres gutxiago, osasun mentaleko arazo gutxiago eta ongizate handia sortzeko joera dute. Ikusi da baita ere, egokitzapen positiboa duten pertsona askok harrera behin betiko ezartzeko asmoa adierazi dutela. Bukatzeko, genero-desberdintasunak aztertu direnean, emakumeek eta gizonek arlo sozial eta ekonomikoan duten egoera eta egokitzapen psikologikoa antzekoa dela aurkitu da.

6. Bibliografia

- Abraído-Lanza, Ana F; Dohrenwend, Bruce P; Ng-Mak, Daisy eta Turner, Blake (1999): «The Latino Mortality Paradox: A Test of the “Salmon Bias” and Healthy Migrant Hypotheses», *American Journal of Public Health*, 89, 1.543-48.
- Achotegui, Joseba (2004): «Emigrar en situación extrema: el Síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises)», *Norte de Salud Mental*, 21, 39-52.
- Aguila, Emma; Escarce, Jose; Leng, Mei eta Morales, Leo (2013): «Health Status and Behavioral Risk Factors in Older Adult Mexicans and Mexican Immigrants to the United States», *Journal of Aging and Health*, 25, 136-58.
- Alaminos, Antonio eta Santacreu, Oscar (2010): «La emigración cualificada española en Francia y Alemania», *Papers. Revista de Sociología*, 95, 201-11.
- Aroian, Karen J; Norris, Anne E. María; González de Chávez, Asunción eta García Averasturi, Lourdes María (2008): «Gender Differences in Psychological Distress among Latin American Immigrants to the Canary Islands», *Sex Roles*, 59, 107-18.
- Atienza, Francisco L; Pons, Diana; Balaguer, Isabel eta García-Merita, Marisa (2000): «Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescents», *Psicothema*, 12, 314-19.
- Bak-Klimek, Anna; Karatzias, Thanos; Elliott, Lawrie eta Maclean, Rory (2015): «The Determinants of Well-being among International Economic Immigrants: A Systematic Literature Review and Meta-analysis», *Applied Research in Quality of Life*, 10, 161-88.

- Berry, John W. (1997): «Immigration, Acculturation, and Adaptation», *Applied Psychology: An International Review*, 46, 5-68.
- Berry, John W. eta Sam, David L. (1996): «Acculturation and Adaptation», in John .W. Berry, Marshall H. Senegall, and Cigdem Kagitçibasi (argtz.), *Handbook of Cross-cultural Psychology: Social Behavior and Application*, Allyn & Bacon, Boston, 291-326.
- Bilgili, Ozge; Kuschminder, Katherine eta Siegel, Melissa (2018): «Return migrants' perceptions of living conditions in Ethiopia: A gendered analysis», *Migration Studies*, 6, 345-366.
- Bostean, Georgiana (2013): «Does Selective Migration Explain the Hispanic Paradox? A Comparative Analysis of Mexicans in the U.S. and Mexico», *Journal of Immigrant Minority Health*, 15, 624-35.
- Constant, Amelie eta Massey, Douglas S. (2002): «Return Migration by German Guest-workers: Neoclassical versus New Economic Theories», *International Migration*, 40, 5-34.
- Cuellar, Israel; Bastida, Elena eta Braccio, Sara M. (2004): «Residency in the United States, Subjective Well-being, and Depression in an Older Mexican-origin Sample», *Journal of Aging and Health*, 16, 447-66.
- De Luca, Sonia; Bobowik, Magdalena eta Basabe, Nekane (2011): «Adaptación sociocultural de inmigrantes brasileños en el País Vasco: bienestar y aculturación», *Revista de Psicología Social*, 26, 275-94.
- Díaz, Christina J; Koning, Stephanie eta Martínez-Donate, Ana P (2016): «Moving Beyond Salmon Bias: Mexican Return Migration and Health Selection», *Demography*, 53, 2005-30.
- Dion, Karen K eta Dion, Kenneth L (2001): «Gender and Cultural Adaptation in Immigrant Families», *Journal of Social Issues*, 57, 511-21.
- Duleep, Harriet O (1994): «Social Security and the Emigration of Immigrants», *Social Security Bulletin*, 57, 37-52.
- Elgorriaga, Edurne; Ibabe, Izaskun eta Arnoso, Ainara (2016): «Españoles que emigran a países de la Unión Europea: predictores de su ajuste psicológico», *Revista de Psicología Social*, 3, 332-51.
- , (2019): «Mental Health of Spanish Immigrants in Germany and the UK in Comparison to Non-immigrants and Migration Protective Factors», *Psychosocial Intervention*, 28, 19-27.
- Erlinghagen, Marcel (2011): «Nowhere Better than Here? The Subjective Well being of German Emigrants and Remigrants», *Comparative Population Studies*, 36, 899-926.
- Gibson, Margaret A (2001): «Immigrant Adaptation and Patterns of Acculturation», *Human Development*, 44, 19-23.
- Glaesmer, Heide; Wittig, Ulla; Brahler, Elmar; Martin, Alexander; Mewes, Ricarda eta Rief, Winfred (2009): «Are migrants more susceptible to mental disorders?», *Psychiatrische Praxis*, 36, 16-22.
- González-Enríquez, Carmen eta Martínez, Jose Pablo (2017): «La emigración española cualificada tras la crisis. Una comparación con la Italiana, Griega y Portuguesa», *Migraciones*, 43, 117-145.
- Haberfeld, Yitchak; Semyonov, Moshe eta Cohen, Yinon (2000): «Ethnicity and Labour Market Performance among Recent Immigrants from the Former Soviet Union to Israel», *European Sociological Review*, 16, 287-99.
- Jasinskaja-Lahti, Inga; Liebkind, Karmela eta Perhoniemi, Riku (2006): «Perceived discrimination and well-being: a victim study of different immigrant groups», *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 16, 267-84.

- Lazarus, Richard S eta Folkman, Susan (1984): «*Stress, appraisal, and coping*», Springer, New York.
- Lobo, Antonio; Pérez-Echevarría, María Jesús eta Artal, Jesús (1986): «Validity of the Scaled Version of the General Health Questionnaire (GHQ-28) in a Spanish Population», *Psychological Medicine*, 16, 135-40.
- Lu, Yao eta Qin, Lijian (2014): «Healthy Migrant and Salmon Bias Hypotheses: A Study of Health and Internal Migration in China», *Social Science and Medicine*, 102, 41-48.
- Mähönen, Tuuli A; Leinonen, Elina eta Jasinskaja-Lahti, Inga (2013): «Met Expectations and the Wellbeing of Diaspora Immigrants: A Longitudinal Study», *International Journal of Psychology*, 48, 324-33.
- Markides, Kyriakos S eta Coreil, Jeannine (1986): «The Health of Hispanics in the Southwestern United States: An Epidemiologic Paradox», *Public Health Reports*, 101, 253-65.
- Mirsky, Julia (1997): «Psychological Distress among Immigrant Adolescents: Culture-specific Factors in the Case of Immigrants from the Former Soviet Union», *International Journal of Psychology*, 32, 221-30.
- Neto, Felix eta Barros, Jose (2007): «Satisfaction with Life among Adolescents from Portuguese Immigrant Families in Switzerland», *Swiss Journal of Psychology*, 66, 215-23.
- Remor, Eduardo eta Carrobbles, José Antonio (2001): «Versión Española de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+», *Ansiedad y Estrés*, 7, 195-201.
- Rief, Winfried (2009): «Are Migrants more Susceptible to Mental Disorders? An Evaluation of a Representative Sample of the German General Population», *Psychiatrische Praxis*, 16-22.
- Riosmena, Fernando; González-González, César eta Wong, Rebeca (2012): «El retorno reciente de Estados Unidos: salud, bienestar y vulnerabilidad de los adultos mayores», *Coyuntura Demográfica*, 2, 63-67.
- Rosenfield, Sarah eta Smith, Dena (2012): «Gender and mental health: do men and women have different amounts or types of problems», in Teresa L. Scheid and Tony N. Brown (argtz.), *A Handbook for the Study of Mental Health*, Cambridge University Press, New York.
- Sander, Monica (2007): «Return Migration and the 'Healthy immigrant effect'», *SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research*, 60, 1-39.
- Singh, Shipra; McBride, Kimberly eta Kak, Vivek (2015): «Role of Social Support in Examining Acculturative Stress and Psychological Distress among Asian American Immigrants and Three sub-groups: Results from NLAAS», *Journal of Immigrant and Minority Health*, 17, 1.597-1.606.
- Singhammer, John eta Bancila, Delia (2011): «Associations between Stressful Events and Self-reported Mental Health Problems among Non-western Immigrants in Denmark», *Journal of Immigrant Minority Health*, 13, 371-78.
- Tartakovsky, Eugene; Patrakov, Eduard eta Nikulina, Marina (2016): «Motivational goals, group identifications, and psychosocial adjustment of returning migrants: the case of Jews returning to Russia», *International Journal of Psychology*, 52, 78-86.
- Taylor, Steven J eta Bogdan, Robert (1996): «*Introducción a los métodos cualitativos de investigación*», Paidó, Buenos Aires.
- Ullman, S. Heide; Goldman, Noreen eta Massey, Douglas S (2011): «Healthier Before they Migrate, Less Healthy when they Return? The Health of Returned Migrants in Mexico», *Social Science and Medicine*, 73, 421-28.
- Vallejo-Martín, Macarena (2017): «Una aproximación al síndrome de burnout y las características laborales de emigrantes españoles en países europeos». *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 33, 137-145.

- Vega, William A; Kolody, Bohadan; Aguilar-Gaxiola, Sergio; Alderete, Ethel; Catalano, Ralph eta Caraveo-Anduaga, Jorge (1998): «Lifetime Prevalence of *DSM-III-R* Psychiatric Disorders among Urban and Rural Mexican Americans in California», *Archives of General Psychiatry*, 55, 771-78.
- Ward, Colleen eta Kennedy, Antony (1999): «The Measurement of Sociocultural Adaptation», *International Journal of Intercultural Relations*, 23, 659-77.
- WHO (2010): *How Health Systems can address Health Inequalities Linked to Migration and Ethnicity*, WHO Regional Office for Europe, Kopenhage, <http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/127526/e94497.pdf>.
- Wittig, Ulla; Lindert, Jutta; Merbach, Martin eta Brähler, Elmar (2008): «Mental Health of Patients from Different Cultures in Germany», *European Psychiatry*, 23, 28-35.