

The interaction of social networks with the earthquake disaster of February 6, 2023 and the role of counseling intervention in treating post-traumatic stress disorder in individuals

(A survey on individuals' adaptation and social resilience within the community of the city of Latakia in the Syrian Arab Republic)

Dr. Ali Al-Bayrak*

(Received 8 / 8 / 2024. Accepted 3 / 9 / 2024)

□ ABSTRACT □

Natural disasters are a phenomenon accompanying human life anywhere and anytime, and this makes thinking focused on pre-preparing for them and adaptation is that dynamic phenomenon or process by which a person aims to modify his behavior, in order to be more adapted to the environment in which he lives, when an individual is surprised by a dangerous and unexpected circumstance that we see that he is going through moments that disasters must leave a psychological and social impact on an individual's life. A devastating earthquake struck Syria on February 6, 2023, killing and injuring thousands of Syrians. This tragic event has aggravated the difficult situation faced by the Syrian people and caused widespread destruction and material damage. Thus, the earthquake aggravated the socio-economic challenges in society, which led to an increase in inflation and unemployment. This study delves into the socio-economic impact of the earthquake on the Syrian population. PTSD is only a psychological effect of the imbalance caused by it in psychological adaptation, which requires clinical treatment, guidance and family guidance, especially in children, which contributes to achieving the child's adaptation to the urge to alleviate its symptoms such as cognitive change and avoidance behavior, and even cure them completely, which achieves a social situation adapted to the traumatic event, especially in earthquake cases, where anxiety and frustration are also present as a manifestation of maladaptation. Despite the fact that what man has become demanded in the theory of the social role and the division of Labor is much further from achieving his human perfection, the most important thing is to achieve what his social role requires.

Keywords: PTSD, social networks, earthquake disaster, Syria, social resilience, Latakia city, adaptation, socio-economic impact, natural disasters, psychosocial impact



Copyright :Tishreen University journal-Syria, The authors retain the copyright under a CC BY-NC-SA 04

* Assistant Professor - Faculty of Arts and Humanities - University of Damascus - Damascus - Syria.

تفاعل الشبكات الاجتماعية مع كارثة زلزال 6 شباط 2023 ودور التدخل الإرشادي في معالجة اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأفراد

(دراسة استقصائية حول تكيف الأفراد ومرونتهم الاجتماعية ضمن مجتمع مدينة اللاذقية في الجمهورية العربية السورية)

د. علي البيرق*

(تاريخ الإيداع 8 / 8 / 2024. قبل للنشر في 3 / 9 / 2024)

□ ملخص □

إن الكوارث الطبيعية ظاهرة مرافقة للحياة الإنسانية في أي مكان وزمان، وهذا الأمر يجعل التفكير ينصب على الاستعداد المسبق لها والتكيف هو تلك الظاهرة أو العملية الديناميكية التي يهدف بها الشخص إلى أن يعدل في سلوكه، وذلك ليكون أكثر تكيفاً مع البيئة التي يعيش فيها، فهو حين يفاجأ الفرد بظرف خطر وغير مُنتظر بأننا نرى أنه يمر بلحظات فيها شيء من الاضطراب وشيء من البحث عن الوسيلة المناسبة لمواجهة الخطر فالمرء قد يقف قليلاً ثم يلجأ إلى الهرب وقد يقف قليلاً ثم يلجأ إلى الهرب وقد يقف ويعدّ نفسه للدفاع وذلك من أجل تحقيق تكيفه المناسب معها إلا أن الكوارث لا بد أن تترك الأثر النفسي والاجتماعي في حياة الفرد، وقد ضرب زلزال مدمر سوريا في 6 فبراير 2023، مما أسفر عن مقتل وإصابة الآلاف من السوريين. وقد أدى هذا الحدث المأساوي إلى تفاقم الوضع الصعب الذي يواجهه الشعب السوري وتسبب في دمار واسع النطاق وأضرار مادية. وبالتالي، أدى الزلزال إلى تفاقم التحديات الاجتماعية والاقتصادية في المجتمع، مما أدى إلى زيادة التضخم والبطالة. تتعمق هذه الدراسة في التأثير الاجتماعي والاقتصادي للزلزال على السكان السوريين. وما اضطراب ما بعد الصدمة إلا أثر نفسي للخلل الذي تسببه في التكيف على الصعيد النفسي والذي يستلزم العلاج العيادي والإرشاد والتوجيه الأسري ولاسيما عند الأطفال ما يسهم في تحقيق تكيف الطفل مع الحاث التخفيف من أعراضها كتغير الإدراك وسلوك التجنب بل وعلاجها بشكل كامل مما يحقق حالة اجتماعية تكيفه مع الحدث الصادم، خاصة في حالات الزلزال حيث يشكل التضافر من أجل التعافي المجتمعي من هذه الحوادث إطاراً تكيفاً علاجياً يضمن عدم حصول الصدمات النفسية والاضطرابات النفسية التي تشكل عائقاً يؤدي لسوء التكيف المجتمعي، أما الاضطرابات الاجتماعية كالخوف والقلق والإحباط فهي حاضرة أيضاً كمظهر من مظاهر سوء التكيف الاجتماعي الناجم عن الكوارث التي تعمل نظرية التطبع الاجتماعي على تلافيها وتحقيق التكيف، رغم أن ما أصبح الإنسان مطالب به في نظرية الدور الاجتماعي وتقسيم العمل أبعد بكثير من تحقيق كماله الإنساني فالأهم هو تحقيق ما يتطلبه دوره الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: اضطراب ما بعد الصدمة، الشبكات الاجتماعية، كارثة الزلزال، سوريا، المرونة الاجتماعية، مدينة اللاذقية، التكيف، التأثير الاجتماعي والاقتصادي، الكوارث الطبيعية، التأثير النفسي والاجتماعي

حقوق النشر: مجلة جامعة تشرين - سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص CC BY-NC-SA 04



*مدرس - كلية الآداب والعلوم الإنسانية - جامعة دمشق - دمشق - سورية

مقدمة:

لطالما كانت الكوارث الطبيعية ظاهرة مرافقة للحياة الإنسانية في كل مكان وزمان، وهو ما يجعل التفكير ينصبّ على الاستعداد المسبق لها بدلاً من القضاء عليها، وعلى هذا النحو باتت قدرة المجتمعات المختلفة على مواجهة الكوارث الطبيعية محطّ اهتمام كبير من المؤسسات والحكومات والمراكز البحثية؛ على الصعيدين الوطني والدولي معاً. وبطبيعة الحال لا يستطيع الإنسان أن يحيا وحدهً منعزلة عن بيئته الطبيعية والاجتماعية فهو بطبيعة الحال يحيا ضمن إطار بيئة طبيعية واجتماعية متغيرة وما يحدث في هذه البيئة الطبيعية لا يعتبر منفصلاً عن البيئة الاجتماعية فالكوارث التي تحدث في مجال بيئة الإنسان الطبيعية لا تبقى ضمن هذا المجال بل يمتد أثرها ليطال الجانب النفسي والاجتماعي لحياته مؤدياً لخلل في عملية التكيف النفسي والاجتماعي وحدثت الصدمات النفسية التي تصل في أشد حالاتها للاضطراب المجهّد ما بعد الصدمة والاضطراب الحاد وكذلك حدوث الاضطرابات الاجتماعية التي نلاحظها في الخوف والقلق والإحباط ،

تأثرت محافظات إدلب وحلب واللاذقية، وحماة وطرطوس بالزلازل بشكل عميق، مما أثر على أكثر من 8.8 مليون نسمة. وعلى وجه الخصوص، تحملت المناطق الشمالية من سوريا العبء الأكبر من الكارثة. وفي هذا السياق، غالباً ما ينصب التركيز على دور الدولة ومؤسساتها، وكذلك المنظمات الدولية الرسمية، في معالجة مثل هذه الكوارث نظراً لقدراتها الكبيرة. ومع ذلك، فمن الضروري أن ندرك الدور الحيوي الذي يمكن للمجتمع ومؤسساته الوسيطة أن يلعبه في معالجة آثار هذه الكوارث. ومن ثم يفترض التركيز إلى استكشاف عوامل المرونة التي تتمتع بها المجتمعات في مواجهة التحديات الحتمية. وترتبط هذه العوامل بالجوانب الثقافية والاجتماعية للقوى المجتمعية المختلفة، والتي من المتوقع أن تلعب دوراً هاماً ومباشراً في تحقيق القدرة على التكيف والمرونة. ويتعدّد هذا التركيز عن الأدوار التقليدية الموكلة للمؤسسات الرسمية والموارد المادية مثل التكنولوجيات والمعدات. وبالتالي، اكتسبت هذه الهياكل غير الملموسة للمجتمعات قدراً كبيراً من البحث والاهتمام الدولي.

لقد لعبت العوامل غير المتوقعة، مثل العلاقات والقيم، دوراً حاسماً خلال المراحل الصعبة والمعقدة. وهذا يؤكد النظريات التي تدعو إلى إشراك المواطنين والمنظمات المجتمعية لزيادة مشاركتهم ليس فقط خلال الظروف الاستثنائية ولكن كنهج دائم في مجتمع نابض بالحياة ومنفتح. على مستوى الشبكات، لعبت الشبكات التقليدية مثل العائلات والعشائر دوراً مهماً في الاستجابة الفورية والمباشرة للكارثة، متجاوزة البيروقراطية. ومع ذلك، من المهم الاعتراف ببعض الآثار السلبية، مثل الحد من التطوع والتبرعات داخل هذه الشبكات. إن معالجة هذه القضية تتطلب تعزيز الشبكات التقليدية والجهود المجتمعية الأوسع نطاقاً، وخاصة في الأمدن المتوسط والبعيد، نظراً للطبيعة المتنوعة للمجتمع السوري. وينبغي أن يكون تعزيز هذه القيم مسعى وطنياً يتجاوز القيود الشبكية.

لذا سوف نقوم بالبحث في الكوارث والتكيف من أجل تبيان العلاقة الارتباطية بين الكوارث وسوء التكيف وكيف تؤدي إلى خلل في تكيف الفرد الاجتماعي والنفسي من خلال دراسة كل من التكيف والكوارث واضطراب جهد ما بعد الصدمة والاضطرابات الاجتماعية

منهج البحث:

سوف نتمتع في هذا البحث على المنهج التحليلي من أجل تبيان العلاقة الارتباطية بين الكوارث وخاصة كارثة الزلازل والتكيف وتحليل الأثر الاجتماعي والنفسي الذي تخلفه، ومن ثم سيعتمد البحث على معطيات البحث الإحصائي لبيان

حدود تأثير الكوارث الطبيعية على أنماط السلوك التكيفية، ومدى نجاح الأفراد في عملية التكيف في سياق الوسط الاجتماعي.

اعتمد التقرير على المنهج الوصفي التحليلي، الذي يهدف إلى دراسة الظاهرة وفهم سياقاتها وتحديد العوامل المؤثرة فيها وتوقع نتائجها. وقد تم ذلك بهدف التوصل إلى توصيات لمعالجة القضية. واعتمد التقرير على نوعين من المصادر:

1. المصادر الأولية: تضمنت إجراء عشرين مقابلة شبه منظمة إما شخصياً أو عبر الهاتف مع أفراد شاركوا في الاستجابة لكارثة الزلزال في سوريا. وتم توزيع المقابلات بعناية عبر مناطق مختلفة، مع التركيز بشكل خاص على المناطق داخل محافظة اللاذقية.
2. المصادر الثانوية: شملت مجموعة من الدراسات والمقالات والتقارير الصحفية، سواء باللغات العربية أو الأجنبية. وقد قدمت هذه المصادر رؤى ومعلومات إضافية لدعم التحليل.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تبيان العلاقة الارتباطية بين الكوارث وخاصة كارثة الزلزال وسوء التكيف مبيناً ما هي الكارثة وما هو التكيف وكيف تؤدي الكوارث إلى خلل في تكيف الفرد الاجتماعي والنفسي الأمر الذي نجده من خلال الصدمات والاضطرابات النفسية ولاسيما الاضطراب المجهد ما بعد الصدمة، والاضطرابات الاجتماعية فالأثر الذي تخلفه الكوارث أثر شامل لحياة الفرد والمجتمع.

مجال البحث ومحدداته:

يتناول هذا البحث المجال الجغرافي لمحافظة اللاذقية التي تعد واحدة من ثلاث مدن سورية عانت من تبعات الزلزال الذي حدث في 6 شباط 2023، ويتحدد مجال الدراسة الفترة الواقعة من فترة الزلزال إلى أواسط سنة 2024، وهي فترة كافية لدراسة إمكانية تكيف الأفراد مع الواقع المتمخض عن الزلزال. ويتناول البحث فئتي الأطفال والمراهقين.

فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: تسبب زلزال 6 شباط بحدوث اضطراب ما بعد الصدمة لدى الفئة العمرية دون 15 سنة.

الفرضية الثانية: تسبب زلزال 6 شباط بحدوث اضطراب ما بعد الصدمة لدى الفئة العمرية من 15 إلى 22 سنة.

الفرضية الثالثة: نجح التدخل الإرشادي في معالجة اضطراب ما بعد الصدمة لدى الفئات العمرية دون 15 سنة.

الفرضية الرابعة: نجح التدخل الإرشادي في معالجة اضطراب ما بعد الصدمة لدى الفئات العمرية من 15 إلى 22 سنة.

الفرضية الخامسة: يرتبط نجاح العملية الإرشادية بمتانة الشبكات الاجتماعية الداعمة للمستترشد الذي يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة.

دراسات سابقة:

(1) دراسة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وعلاقته بالاكتئاب والوسواس القهري لدى طلاب الجامعة المعرضون للصدمة، المجلة المصرية للدراسات النفسية إعداد الباحث قطب عبده خليل حنور، العدد 65 المجلد 19 أكتوبر 2009:

تناولت الدراسة العلاقة الارتباطية بين اضطراب ضغط ما بعد الصدمة والاكتئاب واضطراب الوسواس القهري واضطراب النوم لدى طلاب الجامعة المعرضون للصدمة فالتعرض للصدمة والمعاناة من اضطراب ضغط ما بعد الصدمة يؤدي إلى اضطراب النوم الكثيرة ومنها الأرق وصعوبة الدخول في النوم نتيجة للاستمرار في التفكير في الحادث الصادم والأفكار المتعلقة بالصدمة. وكيف يؤدي الخوف الشديد من تكرار الحادث الصادم والتفكير الوسواسي

إلى الأحلام المرعبة والكوابيس. وكذلك دراسة اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالشعور بالوحدة والقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

(2) دراسة اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالوحدة النفسية والقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة بليبيا إعداد الزادمة الزروق، فرج بلعيد، جامعة عين شمس 2018 م

تناولت هذه الدراسة العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والوحدة النفسية والقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة بليبيا حيث تكونت عينة الدراسة من 296 طالباً وطالبة من جامعة بني وليد للآداب والتربية وتكونت أدوات الدراسة من مقياس اضطراب ما بعد الصدمة ومقياس الوحدة النفسية ومقياس القلق {إعداد الباحثة} ومقياس الاكتئاب حيث توصلت إلى نتائج مفادها وجود علاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والوحدة النفسية والقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة.

(3) دراسة اضطراب كرب ما بعد الصدمة وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المهذمة بيوتهم في العدوان الإسرائيلي على غزة 2014، إعداد الباحثة علا صالح عبد الرحمن عواعة، الجامعة، غزة.

تناولت هذه الدراسة مستوى اضطراب كرب ما بعد الصدمة والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المهذمة بيوتهم في شمال غزة حيث بينت وجود علاقة طردية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وبين الدرجة الكلية وكذلك جميع الأبعاد لدى المراهقين المهذمة بيوتهم في شمال غزة فيما بلغ الوزن النسبي للأفكار اللاعقلانية (8،74%) وهي نسبة مرتفعة كما بلغ الوزن النسبي لكرب ما بعد الصدمة (1،64%).

(4) بحث بعنوان: تأثير الأحداث المؤلمة في مرحلة الطفولة، والشعور بالذنب المرتبط بالصدمة، واستراتيجيات التكيف التجنبية على أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الناجيات من العنف المنزلي للباحثين إيمي ستريت ولاورا جيسون ودانا هولوهان الموثقة في مجلة الضغوط النفسية الجرحية (Journal of Traumatic Stress) المنشورة بتاريخ وعد (Vol. 18, No. 3, June 2005):*

استخدمت هذه الدراسة تحليلات المسار للتحقيق في التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لتجارب الطفولة للأحداث المؤلمة المحتملة، والشعور بالذنب المرتبط بالصدمة، واستراتيجيات التكيف على مستويات أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة بين الناجيات من العنف المنزلي. وكشفت النتائج أن النساء اللاتي لديهن تاريخ صدمات أكثر أهمية في مرحلة الطفولة كن أكثر عرضة لتجربة الشعور بالذنب المرتبط بالصدمة بعد تعرضهن للعنف المنزلي في مرحلة البلوغ. بالإضافة إلى ذلك، أظهر نموذج المسار وجود علاقة بين الشعور بالذنب المرتبط بالصدمة والميل المتزايد لاستخدام استراتيجيات التعامل التجنبية. وعلاوة على ذلك، ارتبط الشعور بالذنب المرتبط بالصدمة بأعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة المتزايدة بشكل مباشر وغير مباشر من خلال أساليب التعامل التجنبية هذه. وتؤكد هذه النتائج على ضرورة معالجة الاستجابات العاطفية والإدراكية القائمة على الشعور بالذنب، وتقنيات التعامل غير التكيفية، وتربطاتها عند علاج الناجيات من العنف في العلاقات اللاتي واجهن تجارب صادمة محتملة متعددة.

* Research titled: (Impact of Childhood Traumatic Events, Trauma-Related Guilt, and Avoidant Coping Strategies on PTSD Symptoms in Female Survivors of Domestic Violence) by: Amy E. Street, Laura E. Gibson, Dana R. Holohan, Journal of Traumatic Stress, Vol. 18, No. 3, June 2005, pp. 245–252 :

(5) بحث بعنوان: اضطراب ما بعد الصدمة المعقد: متلازمة تصيب الناجين من الصدمات المتكررة والمطولة للباحثة جوديث لويس هيرمان الموثقة في مجلة الضغوط النفسية الجرحية (Journal of Traumatic Stress) المنشورة بتاريخ وعدد (Vol 5, No. 3, 1992):**

تفحص هذه الورقة البحثية الأدلة التي تدعم وجود شكل معقد من اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأفراد الذين عانوا من صدمات مطولة ومتكررة. إن هذه المتلازمة قيد الدراسة حالياً لإدراجها في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الرابع تحت مسمى DESNOS (اضطرابات الإجهاد الشديد غير المحددة). إن المعايير التشخيصية الحالية لاضطراب ما بعد الصدمة تتبع في المقام الأول من ملاحظة المتأثرين بأحداث صادمة أكثر عزلة، والتي لا تعالج بشكل كاف العواقب المتنوعة للصدمة المستمرة. وعلى عكس الحادث الصادم المفرد، فإن الصدمة المطولة والمتكررة تحدث عادة في المواقف التي يكون فيها الضحية أسيراً وتحت سيطرة الجاني. وتشتبك التأثيرات النفسية لهذا الخضوع للسيطرة القسرية في العديد من أوجه التشابه، سواء كانت تتجلى في المجال السياسي أو في السياقات الخاصة للعلاقات الجنسية والأسرية.

النتائج والمناقشة

أولاً: الكوارث والتكيف:

تعتبر الكوارث الطبيعية ظاهرة مرافقة للحياة الإنسانية في أي مكان وزمان، الأمر الذي يجعل التفكير ينصب على الاستعداد المسبق لها بدلاً من القضاء عليها وعلى هذا النحو باتت قدرة المجتمعات المختلفة على مواجهة الكوارث الطبيعية محطاً اهتمام كبير من المؤسسات والحكومات والمراكز البحثية والأفراد، كما إن الكوارث هنا لا تميز بين البشر، أما الناس فيفعلون ذلك وأوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية القائمة تؤدي إلى نتيجة مفادها إن الكوارث يمكن أن تؤدي إلى نتائج مختلفة.

و تُعرف الكارثة بشكل عام بأنها حدث غير متوقع وتتقسم إلى نوعين رئيسيين تبعاً لمصدرها فتكون طبيعية منافية، زلزالية أو ناتجة عن سبب طبيعي، أو بشرية إنسانية كما تذكر الأمم المتحدة تعريف للكارثة بأنها اضطراب خطير في سير الحياة في جماعة أو مجتمع على أي نطاق بسبب أحداث خطيرة تتفاعل مع ظروف التعرض للأخطار والضعف والقدرة بما يؤدي إلى واحدة أو أكثر من الخسائر والآثار البشرية المادية والاقتصادية والبيئية وتصنف الكوارث إلى كارثة جيوفيزيائية تُعرف بأنها أحداث من الأرض كالزلازل والبراكين، كارثة الأرصاد الجوية والمناخ وتعرف بأنها الأحداث التي تسببها عمليات الغلاف الجوي والتقلبات المناخية كالعواصف والحرائق الهائلة والجفاف، الكارثة الهيدرولوجية وتُعرف بأنها الأحداث الناجمة عن الانحرافات في دورة المياه العادية أو فيضان المسطحات المائية كالفيضانات، أما الكارثة البيولوجية وتُعرف بان كارثة ناتجة عن تعرض الكائنات الحية للجراثيم والمواد السامة كالوباء. وعموماً ((يقسم الخبراء الصدمات النفسية إلى "الصدمات النفسية التي يسببها الإنسان" و"الصدمات النفسية التي لا يسببها الإنسان". فالصدمات النفسية التي يسببها الإنسان يكون لها تبعات شديدة بشكل عام كصدمات نفسية بالمقارنة مع الصدمات النفسية التي لا يسببها الإنسان. عندما يجرح إنسان شخصاً آخر ويعذبه أو يسيئ معاملته،

**** Research titled: (Complex PTSD: A Syndrome in Survivors of Prolonged and Repeated Trauma) by: Judith Lewis Herman, Journal of Traumatic Stress, Vol 5, No. 3, 1992, pp. 245–252:**

فيمكن للصحية أن تفقد الثقة الأساسية في الناس بشكل عام (الثقة الأساسية) وأنهم كلهم سيؤون، لأنه من غير المعتاد وغير المنتظر أن يستطيع الإنسان القيام بعمل وحشي كهذا ضد الأشخاص الآخرين. ويمكن لهزة أرضية أو كوارث طبيعية أخرى أن تسبب صدمات نفسية للإنسان، لكن يمكن أن يكون التعامل مع هذا شيء آخر، لأنه لا يوجد إنسان مشارك في هذا)) (تينيتسار، أندرياس؛ وآخرون. ص 6).

أما مصطلح التكيف فيعتبر مستمداً من علم البيولوجيا إذ يشكل جوهر نظرية النشوء والارتقاء لتشارلز دارون والذي يعتبر فيها أن الكائنات الحية الأكثر قدرة على البقاء هي تلك التي تملك من الصفات ما يؤهلها للتكيف مع ظروف البيئة التي تلائمها (البقاء للأقوى).

أي إن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه من أجل البقاء ويمكننا هنا أن نصرب مثلاً على ذلك تكيف الطالب مع الحياة الدراسية وتكيفه مع الظروف الاجتماعية والطبيعية القاسية كالكوارث وآثارها الاقتصادية. ويرى علم النفس أن التكيف هو تلك الظاهرة أو العملية الديناميكية التي يهدف بها الشخص إلى أن يعدل في سلوكه وذلك ليكون أكثر تكيفاً بينه وبين البيئة التي يعيش فيها من ناحية أخرى وبهذه الطريقة نجد أن الفرد يستطيع تكوين علاقات مرضية ويذهب سليمان عبد الواحد للقول بأن التكيف هو انسجام الفرد مع عالمه ومحيطه. و حين يفاجأ الفرد بظرف خطر وغير مُنتظر بأننا نرى أنه يمر بلحظات فيها شيء من الاضطراب وشيء من البحث عن الوسيلة المناسبة لمواجهة الخطر فالمرء قد يقف قليلاً ثم يلجأ إلى الهرب وقد يقف قليلاً ثم يلجأ إلى الهرب وقد يقف ويعدّ نفسه للدفاع وقد يذهب باحثاً عن أداة ما تساعده على مواجهة الخطر > إن الظرف الجديد تغير طراً على محيط الفرد وهو يضغط على الفرد نوعاً ما من الضغط، أو يواجهه بنوع من الشدة والضغط ، فأني ظرف يحدث ويتغير طارئاً على حياة الفرد ومحيطه إنما هو يفرض أنواعاً من الضغوط عليه تجعله في حاله من التعب والضييق والقلق وذلك لأنه يتوجب عليه القيام بمواجهة الموقف الطارئ والظرف الجديد المتغير، وعلينا أن نأخذ بعين الاعتبار أنه ((يشهد العالم في العصر الحاضر قدراً كبيراً من التغير الاجتماعي المستمر السريع. ويقابل عملية التغير الاجتماعي عملية أخرى هي عملية الضبط الاجتماعي Social Control التي تحاول توجيه السلوك بحيث يساير المعايير الاجتماعية ولا ينحرف عنها. وهناك الكثير من عوامل التغير الاجتماعي أدت إلى زيادة سرعته عن ذي قبل مثل: الاتصال السريع والتقدم العلمي والتكنولوجي وسهولة التزاوج بين الثقافات ونمو الوعي وحدث الثورات والحروب)) (عبد العظيم، حمدي عبد الله، د.ت، ص 64). فمجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط محيطه أو خبرة جديدة هي عملية تعريف التكيف الذي يلح على البناء النفسي يفسر لنا السلوك المعقد تجاه أي ظرف متغير (الكوارث الطبيعية)

أ- الإطار النظري المفسر لعملية التكيف:

بينما يذهب فرويد على معنى التوافق النفسي (الذي يعتبر مفهوم مكمل للتكيف فإذا ما أردنا أن نعرف كلاً ممن التكيف هو انسجام الفرد مع عالمه المحيط به والتوافق هو العمليات النفسية التي تحقق للفرد تحرره من الضغوط والصراعات وتحقيق الانسجام والتكيف مع المحيط). فيكون التكيف هو إشباع الغرائز والرغبات البيولوجية بصورة تتجنب العقوبات الاجتماعية حيث يتحدث عن حالة الانسجام بين الهُو والأنا والعليا وتجنب استخدام الحيل الدفاعية. فإن واتسون رائد السلوكية قد أراد أن يخلص علم النفس من أزمته بجعله علماً طبيعياً يدرس السلوك والتكيف عند البشر والحيوانات عن طريق الملاحظات الخارجية لأفعالهم وتصرفاتهم، فتدور النظرية ((حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم

الجديد أو في إطفائه أو إعادته، ولذا فإن أكثر السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم، وإن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة)). (الزغول، عماد، (2003م)، ص 212).

ويعرف ويس في كتابه " أساس نظري للسلوك الإنساني " الصادر عام 1925 السلوك بأنه النشاط البيولوجي الذي تمارسه عضوية الإنسان ولاسيما في مواجهة الظروف الخارجية والكوارث، وهذا السلوك قد يتكرر في مواجهة نفس الموقف فعندما يتعرض لكارثة ما فإنه ينزع إلى تكرار السلوك في الكارثة نفسها إذا تكررت أو إذا حدث شبيه لها إذ يذكر غاثري أن ((مجموعة المنبهات التي صاحبت حركة ما ستميل في تكرارها إلى أن تكون متبوعة بتلك الحركة)). (عامود، 2001، ص 240) وإننا نجد في نظرية ثورندايك مؤسس المدرسة السلوكية المعروفة المحاولة والخطأ محاولة لشرح عملية التكيف مع البيئة الجديدة سواء كانت هذا البيئة ناتجة عن الانتقال أو حدث مفاجئ في البيئة نفسها كالكوارث الطبيعية حيث حاول تقفي أصحاب النظريات التطورية وتكيف تعاليمهم مع البيئة. وعندما يقوم الإنسان بفعل شيء ما في أحد المواقف فهو يميل لفعل نفس الشيء عند تكرار الموقف. وطبقاً لهذه النظرية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق تعد متعلّمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والسلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة تقابل بالتعزيز أو التدعيم. وإن الفرد حسب تعاليم دوركهايم لا يمكن دراسته دراسة موضوعية وتحليلية طالما إنه يحمل مزايا وصفات المجتمع فلغته ودينه وأفكاره وقيمه، ما هي بالحقيقة إلا لغة ودين وأفكار ومجتمع لذا نقوم بدراسة المجتمع وليس الفرد ف ((الفرد يكتسب لغته ودينه وعاداته وتقاليده ومقاييسه وطموحاته من الجماعة أو الجماعات التي تحيك فيها ويتعامل معها واكتسابه لهذا الظواهر والتجارب الاجتماعية يكون من خلال عمليات التنشئة التي يتلقاها من الأسرة والمدرسة والمجتمع المحلي. ومصادر التنشئة الاجتماعية هذه قد تصب في عروقه أخلاقية المجتمع وقيمه ومقاييسه ومثله بحيث تتجسد عنده شخصية المجتمع الكبير ويكون ممثلاً له تمثيلاً حقيقياً)) (الحسن، 1968، ص 64)

وهذا إن دلّ على شيء فإنه يدل على التكيف مع المجتمع بدرجة عالية حتى تكاد تصل التماهي المطلق والتماثل التام فالفرد هنا هو فرد متشرب لكل قيم المجتمع ومثله وهو انعكاس له وصورة مصغرة عنه وهذا التماثل أو التكيف المطلق يمكننا القول إن نقيضه هو عدم التكيف المطلق الذي يكاد يصل بالفرد مرحلة الانتحار فكل مجتمع يملك ميلاً أو اتجاهاً جمعياً يدفع بعض أفراده للانتحار وهذا الميل أو الاتجاه يعبر عنه بواسطة معدلات الانتحار فب المجتمع والتي لا تتغير إلا بتغيير طبيعة المجتمع وظروفه.

فكلما كان الأفراد منسجمين مع المجتمع ومتكيفين لعاداته وتقاليده وظروفه ملابساته تنخفض نسبة الانتحار فيه والعكس بالعكس إذا كان الأفراد غير متكيفين مع المجتمع ويعانون من مشكلات عدم التكامل وعدم الانسجام.

ويميز دوركهايم بين ثلاثة أنواع من الانتحار وهذا التمييز يعتمد على طبيعة اختلاف التوازن الذي يطرأ على العلاقة بين الفرد والمجتمع وأنواع الانتحار الثلاثة التي يدرسها دوركهايم وهي (الزيباري، طاهر. 2016، ص 143):

1_ انتحار الوحدانية أو العزلة الاجتماعية Egoistic Suicide وهو نوع ناتج لانعزال الفرد عن المجتمع لسبب يتعلق بالفرد أو يتعلق بالمجتمع فالفرد لا يستطيع

تكوين علاقة طبيعة مع المجتمع لعدم تذوقه لقوانين وعادات وتقاليده المجتمع وسخطه على نظام ووصفه العام والمجتمع من جانبه لا يعطي المجال للفرد بالتفاعل معه والانتماء إلى مؤسساته البنوية نظراً لتناقض ميوله واتجاهاته ومصالحه وأهدافه وقيمه مع تلك التي يتمسك ويؤمن بها الفرد لذا يشعر الفرد بالبعد والافتراق عن المجتمع وإذا ما أخذنا هنا مثلاً علاقة العامل برب العمل بوصفه جزءاً من جماعة العمل وجماعة العمل جزء من المجتمع ، ونجد حسب المفهوم

الماركسي هنا إنّ الاغتراب هو تلك الظاهرة الاجتماعية التي يشعر فيها الإنسان مغتربا وبعيدا عن الشيء الذي أوجده وخدمه وضحي من أجله ((يشعر العامل مغتربا عن رب العمل أي يشعر بالحواجز النفسية والاجتماعية التي تفصله عنه كما يشعر بالاغتراب عن السلعة التي أنتجها وخلقها وصرف الجهود والأتعاب عليها طالما إنها لا تقود إليه بل تعود إلى رب العمل الذي يمتلك وسائل الإنتاج واغتراب العامل لا يقتصر على ابتعاده عن رب العمل والسلعة التي أنتجها فحسب بل يتعدى ذلك إلى اغترابه عن جهوده أيضاً)) (P 177، 1967، Marx)

فالاغتراب هنا هو اغتراب شريحة من المجتمع عن المجتمع بكامله والسبب هنا عدم التكيف الاقتصادي الذي يؤدي إلى شعور الفرد العامل بوجود حواجز بينه وبين مجتمعه الأمر الذي يزيد وضعه الاجتماعي والنفسي سوءاً.

2_ انتحار التضحية في سبيل الآخرين Auhistic Suicide

هو انتحار مناقض من حيث أسبابه ودوافعه لانتحار الوجدانية أو العزلة الاجتماعية فهو ناتج عن شدة التماسك والانسجام الموجود بين الفرد وجماعته وقوة علاقته إنه ناتج عن التكيف المطلق ويمكن اعتبار العمليات الانتحارية التي قام بها الضباط الطيارون اليابانيون ضد قوى الحلفاء إبان الحرب العالمية الثانية والعمليات الانتحارية في بور سعيد وحرب تشرين مثلاً لهذا النوع من الانتحار.

ونجد هنا حالة انتحار دفاعية عن قيم المجتمع لا تصنف ضمن حالات الانتحار السلبية.

3_ انتحار التفسخ الاجتماعي Anomic Suicide

يظهر هذا النوع من الانتحار عندما يفشل المجتمع في السيطرة على سلوك وعلاقات أفرادهِ وعندما تتفكك الأخلاق والآداب والقيم وتصنف العادات والتقاليد وتعمّ الفوضى والتفكك الاجتماعي الذي يعبر عن نفسه في ارتباك موازين الحياة واضطراب قيمها ومقاييسها وتتشتت آمال وأهداف الفرد وتتناقض مصالح الفرد مع مصالح المجتمع لا بد أن يدفع عدداً غير قليل من أبناء المجتمع على الانتحار والذين يتعرضون لهذا النوع من الانتحار هم المطلقون والمطلقات والمسئون والمسئآت الذين يتعرضوا لعدم التكيف والانسجام مع المجتمع الجديد ((عندما يشعر الفرد بعدم قدرته على وضع حد لهذه الحالة المتفككة والشاذة وعدم تغيير المجتمع نحو الأحسن فإن يصاب باليأس والقنوط وانعدام الآمال والأهداف. ومثل هذه الحالة تلحق به المرض النفسي والكآبة والاشمئزاز من الحياة، وجميع هذه العوامل قد تقوده إلى قتل نفسه والتخلص من الحياة)) (الحسن، 1968، ص 386)

هكذا نجد إنّ دراسة دوركهاميم للانتحار ما هي إلا دراسة لتكيف الفرد ما المجتمع وكيف إن الفرد في علاقته بالمجتمع يتمثل بصفاته ومثله لدرجه التماهي المطلق حيث يعتمد المجتمع إلى طبع الفرد بطابعه ومثله، لذا أي خلل في هذه العلاقة من المحتمل أن يذهب لأقصى حد دافعاً الفرد للانتحار ذلك الانتحار الذي يمكن رؤيته من ناحية المجتمع رؤية إيجابية فقط عندما يكون للتضحية في سبيل الآخرين {المجتمع} والفرد حسب رؤيته هذه يقع بين حدين: التكيف المطلق وعدم التكيف الذي يقع الانتحار في أحد أطرفه المتطرفة النهائية

ب- العلاقة بين المحيط والتكيف.

كما إنّ التكيف في أحد جوانبه هو عملية ديناميّة مستمرة يقوم بها المرء لاستيعاب المتغيرات هو عملية معقدة استدعت حصولها تغييرات معينة أصابت المحيط الذي يوجد فيه الفرد هدفها توفير التوازن أو التوافق بين الفرد وهذه المتغيرات وهذا المحيط لا يقتصر على المحيط الخارجي وحده إنما يشمل المحيط، المحيط الذي يقع فيه الفرد والذي يمكننا تقسيمه إلى ثلاث جهات أساسية:

● **الجهة الأولى:** البيئة الطبيعية وهي تشمل كل العوامل الطبيعية الفيزيائية التي تحيط بالفرد وفي جملتها الماء، الهواء، الرياح، الحرارة، وغيرها.

● **الجهة الثانية:** البيئة الاجتماعية وهي تشمل أولئك الذي يعيشون مع بعضهم في جماعة صغيرة أو كبيرة كالمدرسة والعائلة والنادي.

● **الجهة الثالثة:** المحيط الداخلي للمرء نفسه وإن هذه الجهات الثلاث يمكن أن تتفاعل في تكوين المحيط العام للفرد ولكن واحد منها قد يكون الغالب في فترة من حياة الفرد وهنا نركز على الكوارث الفيزيائية (الزلازل) وفي هذا الإطار يذكر غيرتسن 1870-1812 مبيناً أهمية البيئة المحيطة وعلاقتها بسلوك الفرد حيث يتصف النشاط المعرفي بالاستقلالية والدينامية حيث أبدى اهتمامه الكبير في الشخصية وكيف أن ظروف الفرد الحياتية وصيرورتها مبيناً دور المحيط في تطور سلوك ومعارف الفرد ((فمن خلال اهتمامه الكبير بالشخصية وبالعوامل نشأتها وصيرورتها وجد أن الظروف الحياتية والبيئة المحيطة دوراً هاماً في تطور الفرد)) (عامود، 2001، ص 509)

وهو أي غيرتسن لم يذهب في فهمه إلى اعتبار أن الإنسان طرف سلبي أمام المؤثرات الخارجية (كارثة الزلازل وغيرها)، بل نظر إليه كفاعل مؤثر في محيطه وفي بناء شخصيته ولعل ارتباط الإنسان ببيئته هو إحدى الحقائق التي لا يكاد أحد يشك في صحتها، لكن هذا الارتباط لا يعني استسلام المرء لبيئته وخضوعه لضغوطها، فعملية التكيف لا تعني الخضوع بل المواجهة ضمن الإطار الذي يضمن مواجهة الكوارث والبيئة والتأقلم معها.

الوسائل والاتجاهات

تؤدي الوسائل التي يتكيف بها الفرد مع نفسه ومع الإطار الاجتماعي الخاص به والذي يحيا الفرد فيه إلى اكتساب مجموعة من الاتجاهات والعادات والوسائل والمهارات التي تعتبر بمثابة ركائز حقيقية تقوم عليها عملية التكيف.

وبقدر ما تنتم هذه العادات والوسائل والاتجاهات الإيجابية والمرونة بقدر ما تكون وسائل بناءة في تحقيق تكيف سليم للفرد حيث هناك اتجاهات من الواجب توافرها في الفرد نتيجة تواصله وتفاعله مع الآخرين كما تلعب هذه الاتجاهات دوراً هاماً في أحداث التكيف للفرد مع بيئته التي يعيش فيها ومن أهم هذه الاتجاهات

1- التحرر من الشعور بالذنب والخوف

هو اتجاه من جهة وأسلوب علاج من جهة أخرى فالفرد يشعر بالتعاسة ويحس بالتوتر الذي يعيق مجرى حياته في أي مجال من مجالات حياته نتيجة موقف تعرض له في البيئة المحيطة من قبل الأفراد في البيئة الاجتماعية، كارثة طبيعية كالزلازل والفيضانات. وذلك نتيجة لخوفه الشديد من الأذى الذي قد يصيبه بسبب الشعور المؤلم بالذنب عما يعتقد الفرد إنه تقصير في مواجهة الحدث أو عمل خاطئ قام به.

وهذا الخوف نجده فيما بعد يشكل اتجاهاً مكتسباً بالتعلم عن طريق اجتياز تجربة أليمة مرَّ بها الفرد ومعظم المخاوف في حقيقتها تمثل اتجاهات مكتسبة بالتعلم؛ إذ يتعلمها الفرد نتيجة اجتيازه لتجربة أليمة أو على موقف كاد يصاب فيه بالأذى كما يمكن أن تساهم مشاهدة الفرد لأفراد آخرين تعرضوا للأذى في موقف ما وغير ذلك بتكوين الاتجاه المكتسب من الخوف رغم ذهاب البعض إلى اعتبار أن الخوف ليس مكتسباً بقدر ما هو فطري ((مع أن الخوف فطري موروث إلا أن أثر الاستثارة للخوف يختلف من بيئة جسمية لأخرى)) (غباري، ثائر أحمد. 2015، ص 204)

فشعوره بالذنب ناتج من أن أفعاله لا تتفق مع ما يعتقد إنه من الواجب القيام بعمله وربما تكون مشاعر الذنب والخوف عائدة للطفولة فالأهل والمدرسة والرفاق يشاركون في معاونته الطفل تدريجياً على تكوين المقومات الإيجابية التي تتحكم في سلوكه كفرد مدرب ذاتياً، كما إننا نجد أن المخاوف والشعور بالذنب يتم فرضها من الكبار على الأطفال وذلك

بقصد ضبط تصرفاتهم وأفعالهم وجعل لها حدود ولكن ذلك لا يتمتع بأثر إيجابي بل من الممكن جداً أن يؤدي إلى مشكلات حادة تؤثر على الفرد وعملية تكيفه ويتسبب الكبار أحياناً في خلق مخاوف أو الشعور بالذنب لدى الابن بغرض فرض حدود جامدة على سلوكه ولعل ذلك مرده إلى التغير الاجتماعي السريع وزيادة الفوارق بين الأبناء والآباء ((حيث يشهد العالم في العصر الحاضر قدراً من التغير الاجتماعي المستمر السريع ويقابله عملية الضبط الاجتماعي الأمر الذي أدى إلى وضوح الصراع بين الأجيال وزيادة الفروق في القيم والفروق الثقافية)) (عبد العظيم، حمدي عبد الله . 2013، ص 65-67)

هذه المشاعر والتبصر أسبابها والعوامل الكامنة ورائها بتجارب ومواقف يكتسبون منها المعرفة والثقة

2- القدرة على مواجهة الواقع

إن الفرد إذا أراد التكيف مع حياته عليه أن يقوم بتعلم سبل التعرف على مشكلاته وأساليب علاجها كما يتوجب عليه أن يعرف كيفية اختيار أسلوب العلاج المناسب لكل منها وأن يتخذ الخطوات الإيجابية المناسبة للعلاج. فلكي يعيش الفرد حياة مثمرة من الواجب عليه أن يتفهم ذاته وبيئته وأن يتفهم نواحي القوة والضعف عنده إذ عليه أن يكون > قادراً على وصف حالة بيئته ومجتمعه وتحليلها بدقة ووعي < () وذلك لأن متى استطاع الفرد القيام بذلك يكون بمقدوره أن يقرر مدى قبوله لنقاط ضعفه والعوامل غير المرغوبة في بيئته.

3- وعي الفرد بالمحيط وعلاقته بالتكيف

وهو جانب نفسي نجده عند وليم جيمس عندما يتحدث عن وظائف الوعي فإنه يشير إلى مستويين من التكيف: الأول بسيط، والثاني معقد.

ويرى إن العادات والمهارات التي يختزنها الفرد تتولى التكيف على المستوى الأول التي تتضمن حركات العضوية في تماسها مع المحيط والمتغيرات التي تحدث فيه سواء كانت كبيرة وخطيرة كالكوارث أو صغيرة وتماسها مع عناصره وأشياءه،

أما المستوى الثاني المعقد من التكيف هو مستوى يرتبط بالوعي الذي يحدث انعكاسات الفرد عن حل المشكلات التي تواجه الفرد في التكيف.

((أما المستوى الثاني (المعقد) من التكيف فإنه لا يتم إلا عن طريق الوعي ويتجلى هذا الأخير (الوعي) حيث تعترض سبل الفرد مشكلات في التكيف، ونعجز الانعكاسات عن حلها)) (عامود، 2001، ص 169) وفي ذلك تصدر عن الفرد مجموعة من الأفعال الراقية كحصر المثيرات ومقارنتها وتصنيفها وتوجيه السلوك وضبطه على نحو يتناسب مع الموقف الجديد.

فجيمس لم يتوقف عند حدود ربط الوعي بالتكيف بل تعداها إلى جانب آخر من العلاقات والارتباطات وهو جانب الشخصية وعلاقتها بالمحيط إذ يقدم لنا في ذلك دراسة تفاعلية الكائن الحي ككل عبر تفاعله مع العالم الخارجي وظروفه وتحدياته وكوارثه متعقبات الوظائف التي يؤديها الوعي باعتباره مصدراً لعملية التفاعل بين الفرد والمحيط والتكيف الناتج في هذه العلاقة فالعلاقة بين الإنسان والمحيط علاقة قائمة من خلال التكيف سواء كان هذا التكيف حسناً أم سيئاً، التكيف الذي يمثل من خلال التفاعل بين طرفي العلاقة (المحيط والإنسان) وفي هذا يخص فالون ((في هذا الشأن وجد أن ما يميز هذه العلاقة هو التفاعل بين طرفيها وتأثير كل منهما على الآخر)) (عامود، 2001، ص 370)

فإنّ فالون يريد أن يلفت انتباهنا لاستجابة الفرد للمنبهات الخارجية وذلك ما يشكل وعي الإنسان المرتكز على تفاعله مع الآخرين وعناصر المحيط وموضوعاته وتكيفه معهم

إن الأرض هي الحيز الذي تظهر فيه الهزات الأرضية حيث إنّ أهم ما يميز بنية الأرض الباطنية هو تباين خصائصها الفيزيائية والكيميائية وتنقسم الجبال فيها إلى مجموعتين حسب المنشأ:

الأولى: الالتوائية وتعتبر مناطق الجبال هذه مراكز زلزالية من الدرجة الأولى وبخاصة الالتوائية منها حيث تتمركز فيها أهم الأقاليم الزلزالية في العالم، كما في مناطق أرمينيا وتركيا وإيران وإيطاليا.

و هذه المقعرات هي منخفضات عميقة وطويلة جداً تمتد آلاف الكيلومترات تقطع القارات حيناً وتحيط بها أحياناً أخرى متجاورة بذلك مع محيطات حيث تخضع المقعرات في بداية تشكلها لحركات خسف وهبوط واتساع ثم تتحول في النهاية إلى حركات ضغط جانبية ورفع عنيفة وتحول في طبيعة الصخور من صخور رسوبية إلى صخور متحولة صلبة ممتزجة مع الصخور البركانية القادمة من أعماق الأرض وترافق هذه العمليات سواء الصاعدة أم الهابطة حركات اهتزازية عنيفة وبراكين ويساهم الإنسان في حدوث الزلازل كما يتعرض لآثارها، إقامة السدود الكبيرة والقيام بالتفجيرات النووية وبناء المدن العملاقة واستخراج الخامات المعدنية من باطن الأرض جميعها تساهم في حدوث الزلازل.

((لقد تم في السنوات الأخيرة التأكد من أن النشاط الاقتصادي الإنساني دوراً في تهية الأجواء في باطن الأرض لحدوث الهزات الأرضية نتيجة لحركات تصيب أجزاء من القشرة الأرضية وبالطبع إقامة السدود الكبيرة والقيام بالتفجيرات النووية وبناء المدن العملاقة واستخراج الخامات المعدنية من باطن الأرض بمقياس كبير الدور الأول في حدوث هذا النوع من الهزات)) (أغا، شاهر جمال. المعرفة، عدد 200، 1999، ص 155)

والخطورة في الواقع تكمن في العمليات الطبيعية والبشرية التي تؤدي إلى تقعر وانحناء واضح في القشرة الأرضية ونذكر هنا بخاصة عمليات استخراج الخامات المعدنية من باطن الأرض.

وانطلاقاً من الإيضاح لمفهوم الكارثة والتكيف والزلازل لا بدّ من الإشارة إلى أنّ التكيف ولاسيما مع الكوارث وخاصة الزلازل أمر ضروري فنتيجة للمخاطر الناجمة عن الكوارث تولدت الحاجة لإدارات ومناهج جديدة تعمل على تقوية الإدارة المحلية وقدرة المواطنين المحليين من أجل توفير حماية أفضل للأصول البشرية والاقتصادية والطبيعية، فالكوارث كالزلازل وغيرها ساهمت في نشوء أساليب ومفاهيم جديدة تتدرج ضمن إطار التكيف.

ومن الزلازل النموذجية ذات الأعماق والسمات المميزة والتي جلب بعضها الكوارث المدمرة رغم قوته المحدودة والآخر كانت آثاره التدميرية البشرية محدودة لكن آثاره في الطبيعة أكبر بكثير وبعض الزلازل جمع الأمرين معاً التدمير العمراني والسكاني المريع.

* زلزال أغادير (المغرب العربي 1960)

تعرضت المدينة التي تتألف من مزيج من الأحياء الأوربية الحديثة والعربية والإفريقية قبيل منتصف ليل 29 شباط من عام 1960 لاهتزاز عنيف رافقه صوت الدمار وزعيق الناس ليقضي الأمر خلال 15 ثانية، وسويت أحياء كاملة (الأحياء القديمة والحديثة السيئة التصميم والتنفيذ) وكانت نسبة التخریب عالية لقد رصدت الهزة الأرضية هذه محطات رصد كندية بعيدة جداً ووجد أنّ مدى تذبذب الأمواج كان ضعيفاً جداً مقارنة مع زلازل أخرى إذ يرى د. شاهر أغا إنّ ((مقدار الزلزال كان متواضعاً جداً مقارنة مع زلزال سان فرانسيسكو الذي حدث عام 1906 نحو 3600 مرة وبسبب بؤرة الزلزال الضحلة جداً ومركز الزلزال غير البعيد عن المدينة، كانت الآثار التدميرية كبيرة رغم ضعف الهزة)) (أغا، شاهر جمال. المعرفة، عدد 200، 1999، ص 215)

وقد ساهم في نسيان آثار الزلزال والتكيف معها الجهود الحكومية التي عملت على إعادة إعمار المدينة بعد هدمها لتكون مقاومة للزلازل مُعبّرة عن تكيف جماعي وسعي للحل ومواجهة الكارثة وفي نفس العام حدث زلزال مدمر آخر في التشيلي رافقه ثوران أحد البراكين يوم 21 أيار عام 1960 في المناطق الوسطى من التشيلي.

* زلزال سوريا وتركيا عام 2023

لقد ذكرنا سابقاً أنّ تركيا من الدول المعرضة للزلازل وأحدث هذه الزلازل التي أصابتها هو ذلك الذي حدث يوم السادس من شباط 2023 بقوة 7,8 على مقياس ريختر حيث ضرب هذا الزلزال جنوب تركيا وشمال سوريا محدثاً دماراً كبيراً جداً حيث بلغت الحصيلة الرسمية للقتلى ما يزيد عن خمسين ألف قتيل من ضمنهم سبعة آلاف في سوريا وقد حدث الزلزال على خلفية أنّ البلاد تعاني منذ 2011 من حرب عدوانية، سبب خسائر ثرية وإنسانية كبيرة فقد تم تدمير البنية التحتية الحيوية بما شمل المرافق الصحية الأمر الذي أدى إلى إعاقة وصول الخدمات الأساسية كما بين الزلزال النقص الحاصل في تدابير الحد من الكوارث ومخاطرها وأنّ التقدّم الحاصل في هذا المجال كان ضئيلاً، فمعظم الجهات الفاعلة الإنسانية تقتصر إلى استراتيجيات فعالة لتعزيز الصمود المجتمعي وتطوير خطط الاستعداد.

لقد تضرر في سوريا حوالي 5.2 مليون شخص نتيجة الزلزال حيث شملت عواقبه الفورية الوفيات والإصابات والنزوح بالإضافة للضغط على المرافق الصحية ونقص في الغذاء وفي المأوى، كما شكّل الزلزال ضغطاً على نظام الرعاية الصحية الضعيف أصلاً داخل الدولة والذي كافح للتعامل مع الأعداد الكبيرة من الإصابات والوفيات لاسيما إنّ الكوادر الصحية المختصة تعاني من قلة العدد، ومن الممكن أن ((يؤدي الزلزال إلى النزوح طويل الأمد للمجتمعات وتعطيل الهياكل الاجتماعية والتسبب في خسائر في سبل العيش وزيادة حالات الضعف، وقد يترك ذلك آثاراً دائمة كتعطل التعليم والوصول المحدود لخدمات الرعاية الصحية وفقدان الشبكات الاجتماعية)) (أكرايز، عبد الكريم؛ وآخرون. 2023، ص 2)

ت- الاستجابة والتحديات

لقد كانت عملية الاستجابة والتكيف مع زلزال سوريا عملية مجتمعية جماعية وعملية دولية حيث تم التنفيذ عقب الزلزال عمليات بحث وإنقاذ سريعة من قبل السكان المحليين والجيش والمستجيبين الأوليين وتم إعلان حالة الطوارئ وحشد وكالات الإغاثة الدولية لدعم جهود الاستجابة وقد كان من ضمن الجهات الفاعلة الرئيسية الهلال الأحمر العربي السوري ووكالات حكومية سورية ذات صلة مثل الدفاع المدني ووزارة الصحة ووزارة الشؤون الاجتماعية، وقد قامت هذه الجهات بتنسيق عمليات الإغاثة الأولية مستعينة بالمئات من المنظمات الإنسانية المحلية والدولية التي قامت بتوفير المأوى والغذاء والمساعدات الطبية الطارئة للمجتمعات المتضررة بالإضافة لذلك فإن المجتمعات المحلية ومجموعات المجتمع المدني لعبت دوراً هاماً وأساسياً حيث قام المتطوعون بإجلاء الجرحى وتوفير الدعم للأسر النازحة إضافة لإنشاء صندوق لإعادة تأهيل المناطق المتضررة كما قام المجتمع السوري متضافراً مع الحكومة بتأمين أماكن لجوء جماعية تتناسب مع الحالة الطارئة والمستعجلة هذا على صعيد الاستجابة والتكيف الأولي، أما الخطوات اللاحقة فتتضمن فهم مفصل لكيفية تأثير مصادر الضعف الموجود مسبقاً والمرتبطة بالحرب العدوانية الممتدة لأكثر من عقد من الزمن والتي أدت لإضعاف قدرة المجتمع على الصمود والاستثمار في التأهب لحالات الطوارئ المراعية للصراعات فإن برامج التأهب السورية لم تلق الأولوية من قبل الجهات المانحة والسلطات لذلك يجب تحديد وتعزيز وزيادة تدابير الحد من مخاطر الكوارث من أجل تعزيز الصمود المجتمعي لذلك قامت الحكومة السورية بإنشاء صندوق إعادة تأهيل المناطق المتضررة والذي يمكن اعتباره مثل صندوق إدارة مخاطر الكوارث. كما عملت الدولة السورية في سعيها

للتخفيف من آثار الزلزال على الوضع التعليمي للأطفال والطلاب النازحين، والذين قطن البعض منهم في المدارس كمراكز لجوء إلى القيام بساعات تدريسية إضافية حملت اسم تعويض الفاقد التعليمي وذلك بالتعاون مع منظمة اليونسيف وبالتالى محاولة التكيف مع الوضع الذي فرضه الزلزال على الجانب التعليمي، كما عملت اليونسكو داخل سوريا على تدريب المعلمين على التعليم المهني والتقني والبرامج التعليمية السريعة والأنشطة الصفية واللاصفية والدعم النفسي والاجتماعي، فعلى المعلمين أن يكونوا على دراية جيدة بما يجب قوله وعدم قوله وما يجب فعله وعدم فعله أمام الطلاب والتلاميذ الذين فقدوا أحبائهم أو تعرضوا لكارثة الزلزال، كما يتعين على وحدة التوجيه في المدارس إجراء دورات تدريبية لتعريف المعلمين بالإسعافات النفسية الأولية، كما ينبغي على المعلمين في حال وجود طفل قدم من منطقة منكوبة بسبب الزلزال أن لا يشعروا أنه موضع شفقة، وعدم استخدام مصطلحات من قبيل " ضحايا الكوارث " و كانت منظمة الأمم المتحدة للطفولة " اليونسيف " قد حذرت من أن الملايين من الأطفال بحاجة ماسة للدعم الإنساني بعد أكثر من أسبوع من الزلزال المدمر الذي ضرب تركيا وسوريا وأسفر عن مقتل أكثر من 40 ألف شخص كما إن الحصول على المياه الصالحة للشرب، والصرف الصحي بات مصدر قلق كبير حيث تأثر في تركيا 4,6 مليون طفل وفي سوريا 2,5 مليون طفل ((وقالت كاثرين راسل المديرة التنفيذية ليونسيف : " يواجه الأطفال والأسر في تركيا وسوريا مشقات لا يمكن تصورها في أعقاب هذه الزلازل المدمرة، يجب أن نبذل قصارى جهدنا لضمان حصول جميع الناجين من هذه الكارثة على الدعم المنقذ للحياة بما في ذلك المياه المأمونة والصرف الصحي والتغذية والإمدادات الطبية الضرورية ودعم الصحة العقلية للأطفال، ليس فقط الآن، ولكن على المدى الطويل)) (بدران، وليد. 2023/2/19).

وقد برز نتيجة هذه الكوارث في إطار السعي للتكيف معها مفهوم " إدارة الكوارث " والذي يعني وضع تدابير وقواعد تنظم عملية الاستعداد للكوارث والاستجابة في حالة وقوعها والتعافي من آثارها وهو مصطلح يركز على المؤسسات الرسمية ممثلة بالدولة وأجهزتها الأمر الذي يتطلب وجود مصطلح يعبر عن دور المجتمع والذي دفع لظهور مصطلح الإدارة المجتمعية للكوارث ومرونة المجتمع حيث عُرِفَت الإدارة المجتمعية للكوارث بأنها تعزيز إشراك المجتمعات المحلية المتضررة في إدارة مخاطر الكوارث على الصعيد المحلي مما يحقق مرونة المجتمع التي تعاني قدرة النظام أو المجتمع المعرض للمخاطر على مقاومة آثارها واستيعابها وتلبية مقتضياتها والتكيف معها والتعافي منها في الوقت المناسب وبطريقة فعالة.

فنحن هنا نشير إلى أن الاستجابة للتحديات الناجمة عن الكوارث يقوم بها كل من الدولة والمجتمع في إطار التأقلم والتكيف معها والسعي نحو التعافي من آثارها بسرعة قصوى ولكن هذه الاستجابة للتحديات الناجمة عن الكوارث هي ليست واحدة على صعيد الدول إذ نجد اختلافاً في طرق الاستجابة ولعل ذلك ناتج عن الوسائل المتاحة لكل دولة ففي أستراليا مثلاً تركز على تحسين وسائل البقاء والتعافي وتطوير أفكار أكثر ذكاء حول كيفية البقاء والتعافي ومشاركة أكبر للمجتمع.

أما اليابان فهي رائدة في هذا المجال إذ تعمل على التوعية حول المخاطر الناجمة عن الكوارث للأطفال في المراحل الدراسية، وهنا نجد إن ذلك مبرراً في حال كحالة اليابان المعرضة بشكل كبير ودائم للزلازل.

أما عند النظر للوضع في سوريا وهو موضوع البحث نجد ما سبق حاضراً فرغم أن سوريا لم تكن عرضة للزلازل بشكل كبير كغيرها من الدول وبالتالى لم يكن لديها الخبرة الكافية إلا أننا نجد مفاهيم إدارة للزلازل بشكل كبير كغيرها من الدول وبالتالى لم يكن لديها الخبرة الكافية إلا أننا نجد مفاهيم إدارة الكوارث مرونة المجتمع كانت حاضرة من خلال

سعي الدولة واستجابتها السريعة مع الوضع الكارثي الطارئ ومشاركة المجتمع المحلي والمنظمات الاجتماعية كالهلال الأحمر العربي السوري والأمانة السورية للتنمية وغيرها من منظمات المجتمع المدني إذ سعى كل من الدولة والمجتمع المحلي لتحقيق الاستجابة والتكيف والعمل على التعافي من هذه الكارثة.

وذلك لأن القضايا المرتبطة بالمجتمع لها أهمية كبرى في مواجهة الكوارث سواء من خلال الوقاية منها أو التخفيف من آثارها السلبية أو التعافي من آثارها لذا تلعب طريقة تنظيم المجتمع خاصة المجتمعات المحلية دوراً فعالاً في التعامل مع الكوارث وذلك عبر استثمار تنظيمات المجتمع والجهود والطاقات للأفراد والتنظيمات مما يشكل هياكل غير مادية تعكس قيمة القدرة المحلية على التحمل أو مقاومة المجتمع للكوارث. ولتعزيز سبل إدارة مخاطر الكوارث أولوية هامة يمكن تحقيقها على المستوى الوطني والمحلي حسب إطار سندي للحد من المخاطر من خلال بعض النقاط التالية والتي أهمها: (إطار سندي للحد من الكوارث، ص 19-20)

((أ) - تعميم وإدماج الحد من مخاطر الكوارث داخل جميع القطاعات واستعراض وتعزيز وزيادة تطوير الأطر الوطنية والمحلية للقوانين والأنظمة والسياسات العامة حسب الاقتضاء، التي توجه القطاعين العام والخاص من خلال تحديد الأدوار والمسؤوليات في القيام بالآتي:

1_ معالجة مخاطر الكوارث في الخدمات والبنى التحتية التي يمتلكها القطاع العام أو يديرها أو ينظمها.
2_ تشجيع الأشخاص والأسر والمجتمعات والأعمال التجارية على اتخاذ إجراءات وتحفيزهم على ذلك بالطريقة الملائمة.

3_ تعزيز الآليات والمبادرات ذات الصلة بشأن التوعية بمخاطر الكوارث، والتي يمكن أن تتضمن جوائز مالية، ومبادرات قانونية وإدارية.

4_ إنشاء أجهزة تنسيق وهياكل تنظيمية.
ب_ اعتماد وتنفيذ استراتيجيات وخطط وطنية ومحلية للحد من مخاطر الكوارث تغطي فترات زمنية مختلفة وتستهدف منع نشوء مخاطر جديدة والحد من المخاطر القائمة وتعزيز المنفعة الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وتكون لها مستهدفات ومؤشرات وأطر زمنية؛))

و هذا ما يؤكد على ضرورة تضافر كل من الدولة والمجتمع في مواجهة التحديات الناجمة عن الكوارث وإنّ مواجهة مخاطر الكوارث هو عمل مجتمعي مؤسسي وهنا لا بدّ لنا من الإشارة إلى عملية التطوع التي تعتبر ممثلة للعمل المجتمعي والتي برزت في سوريا وأصبحت إحدى المرتكزات الأساسية لشريحة واسعة من الفقراء والفئات المهمشة حيث لعب دوراً هاماً في استمرار الحياة مع الضغوط الاقتصادية والأمنية الهائلة كما لعب دوراً هاماً أيضاً في عملية الإنقاذ والإجلاء وتأمين الغذاء والاحتياجات الأساسية للشرائح المتضررة من الزلزال وكذلك في النشاط الإعلامي ومناصرة عمليات الاستجابة والرقابة على عمليات توزيع المساعدات وكما يخلف الزلزال آثاراً على البنية المادية كالبنيان والجسور والطرق، يخلف الزلزال آثاراً على البنية الجسمية للإنسان كالجروح والكسور وأعظمها ما يؤدي للوفاة وآثاراً نفسية يتطلب علاجها اتباع نهج متعدد التخصصات وعلاجات شائعة منها :

1-الإسعافات الأولية النفسية

يهدف هذا النهج إلى توفير الدعم العلمي والعاطفي للناجين من الزلزال فور وقوع الحدث. يمكن أن يشمل توفير الاحتياجات الأساسية مثل الطعام والمأوى والرعاية الطبية، فضلاً عن الدعم العاطفي والطمأنينة والمعلومات حول الموارد المتاحة.

2 - العلاج السلوكي المعرفي (CBT)

العلاج السلوكي المعرفي هو شكل من أشكال العلاج بالكلام الذي يساعد الأفراد على تحديد الأفكار والمعتقدات السلبية التي تساهم في ضغوطهم النفسية. يساعد المعالج الفرد على تطوير المزيد من الأفكار الإيجابية واستراتيجيات التأقلم للسيطرة على أعراضه.

ثانياً: ملامح الاضطرابات النفسية الاجتماعية:

لا يمكن الحديث عن الاضطرابات والصدمات النفسية والاكتفاء بذلك دون التطرق لذلك الأثر الذي تتركه الزلازل والكوارث الطبيعية حيث ترتبط الصحة النفسية بالواقع الاجتماعي إذ هي حالة من الاتزان النفسي تتجلى بتكامل الشخصية والتخطيط لمستقبلها وحل مشكلاتها والتكيف مع الواقع وما فيه من معايير اجتماعية. والتمتع بقدر من الثبات الانفعالي، ((إن الذي يجب علينا تبيينه وتوضيحه في مناقشة تطور الوعي الاجتماعي، أن التنشئة الاجتماعية ليست علاقة أحادية الجانب بين الفرد والمجتمع، بل هي جدل مصاغ بنائياً للضغوط الناجمة عن المواقف البنائية المتفاعلة مع الوعي الموجود لدى الفرد)). (كولسون، مارغريت؛ ديفيد ريدل. 1972، ص 129)

وأشار التقرير إلى أن الاستجابة الأولية لكارثة الزلزال داخل سورية اعتمدت بالدرجة الأولى على ثقافة المجتمع وشبكاته ومنظماتها، وخاصة في الأيام الأولى للكارثة. فقد تفاعلت العوامل الثقافية والمعرفية، وكذلك الشبكات الاجتماعية في مختلف المناطق، مع الكارثة ولعبت أدواراً إيجابية عديدة، وإن كانت هناك جوانب سلبية أيضاً، ((هناك ثلاثة نماذج أساسية من المؤسسات الخاصة والعامة في مجتمعنا: الأسرة وتمثل قيماً خاصة بمأسسة، والدولة تمثل قيماً عامة بمأسسة، والمدرسة تعمل بصورة مصغرة اندماج النموذجين. ولكون المدرسة مزيجاً من المصالح الخاصة والعامة فإنها لا تقل أهمية عن المصالح الخاصة المتميزة عن سواها أو عن المصالح العامة المتميزة عن سواها. وتعد من نواحٍ معينة أهمها على إطلاقاً لأنه من خلالها تحاول الأجيال الماضية والأجيال الحاضرة أن تضع بصمتها على المستقبل)). (لييمان، ماثيو. 1998، ص 15).

على مستوى قيم التطوع والتبرع، أظهر الأفراد هذه القيم بشكل عفوي ومباشر من خلال تقديم المساعدة للآخرين. وكان ذلك مدفوعاً بمجموعة من الدوافع الدينية والاجتماعية والوطنية والإنسانية. وكانت هذه الأفعال الداعمة واضحة على المستويين الفردي والجماعي، داخل وخارج جغرافية سورية. إلا أن هذه الجهود النشطة واجهت تحديات مختلفة، أبرزها الافتقار إلى التنظيم والفوضى، والتي تفاقمت بسبب الحصار الاقتصادي الجائر المفروض على الجمهورية العربية السورية. وفيما يتعلق بالوعي المسبق بالمخاطر، كانت هناك "ذاكرة الألم" بسبب آثار الحرب العالمية المفروضة على سورية. لقد أضعفت هذه الذاكرة فاعلية مؤسسات الدولة، حيث تآكلت البنية التحتية وأصبح الوصول إلى الموارد محدوداً بسبب الحصار الجائر المفروض على الجمهورية العربية السورية وشعبها. ومن ناحية أخرى، أدى هذا الوضع إلى ظهور عامل مساعد يمتص الصدمة التي تعرضت لها بعض شرائح المجتمع ويدفعها إلى المساهمة بسرعة في خدمة الآخرين والاستجابة للأزمة بشكل حضاري، ومن هنا ((يحتل المنهج الوقائي مكاناً في التوجيه والإرشاد النفسي، ويطلق عليه أحياناً منهج "التحصين النفسي" ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، ويقول المثل "الوقاية خير من العلاج" ونحن نعرف أن الوقاية تغني عن العلاج وأن جرام وقاية خير من طن علاج، وأن الطن من الوقاية يكلف المجتمع أقل مما يكلفه جرام واحد من العلاج. ويهتم المنهج الوقائي بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم ضد حدوث المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية)). (عبد العظيم، حمدي عبد الله، د.ت، ص 77)

لكن حجم الكارثة وآثارها الواسعة على المستويين الجغرافي والبشري كان غير مسبوق، مما أثار دهشة الأفراد والمؤسسات الرسمية والأهلية على حد سواء. ونتيجة لذلك، ساهم عدم الوعي المسبق بكارثة كبرى مثل الزلزال في حدوث فجوات في التدريب والتأهيل، فضلاً عن الاستجابة غير الكافية من قبل بعض المنظمات.

أ- **الخوف:**

يُعدّ الخوف من الانفعالات والاضطرابات السلبية التي يضطرب لها الإنسان كله جسمياً ونفسياً والتي يمكن وصفها بأنها حالة وجدانية يصاحبها اضطراب فيزيولوجي ونفسي.

وينقسم العلماء في تعريف الخوف إذ تم تعريفه من قبل بعضهم بأنه غريزة قائمة في النفس الإنسانية وعرفه آخرون من جهة أسبابه كابن القيم إذ (قيل الخوف قوة العلم بمجاري الأحكام وهذا سبب الخوف لا إنه نفسه)، كما يعرف الخوف بأنه انفعال أساسي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحافظة على البقاء ورغم أنّ الخوف فطري موروث إلا أن أثر الاستثارة للخوف يختلف من بنية جسمية لأخرى فالأجسام غير السورية أكثر عرضة لتنشيط المخاوف الموروثة والمكتسبة حيث تولد مزودة بأجهزة عصبية مرهفة تجعلهم في حالة من الخوف الدائم أو تجعلهم على استعداد لأن يضطربوا لأتفه الأسباب، ((يمكن أن يتم تهيج اضطرابات الرعب أو الخوف عن طريق شيء ما يُذكر المصابين بالصدمة (يمكن في حالة اضطراب الرعب ظهور إحساسات بالخوف أيضاً بدون باعث ملموس). ويعاني الأشخاص في هذه اللحظة من الخوف الشديد دون أن يتوفر للشخص المحايد سبب مرئي لهذا)) (تينيسار، أندرياس؛ وآخرون. د.ت، ص 12).

ويُستثار الخوف بسبب وجود خطر خارجي كالكوارث الطبيعية والزلزال الأمر الذي نشهده لدى الأطفال المنكوبين الذين بقي أحد أفراد أسرته تحت الأنقاض لاسيما إذا كان هذا الفرد هو الأب والأم لاسيما حالة الخوف الشديد التي يشعر بها الطفل وهو عالق تحت الأنقاض وقد عثر على هذه الحالات في زلزال سوريا 6 شباط 2023 هذه الكارثة تترك لدى الأطفال والكبار حالة من الخوف والهلع تتطلب معالجة سريعة وطارئة إذ نلاحظ حالة الخوف هذه من خلال آثارها التي تخلفها كعجز الإنسان عن النطق، تغيير لون البشرة، تسارع دقات القلب، والخوف، ((انفعال قوي غير سار ناتج عن الإحساس بوجود خطر واقعي)) (شعبان، كاملة الفرح . ص201)، ينتج عن الصدمات عندما لا يعالج الخوف في لحظته وإسقاط الغضب والتأثير على الآخرين والضعف النفسي أو الجسدي وللوقاية لا بدّ لنا من القيام بـ (شعبان، كاملة الفرح . ص201-202):

1- تهيئة الطفل للتعامل مع التوتر وهي تهيئة مستمرة للتعامل مع مختلف أنواع المشكلات وخاصة التوتر وإن تتضمن الكثير من التوضيح والتطمين والتخدير المسبق من المشكلات المحتملة

ب- **القلق والشعور بالوحدة والانعزال:**

يعرف القلق بأنه إحساس غير سار نخبره عند شعورنا بالخشية والتهيج المصحوب بعدم الارتياح والإعياء والأعراض الجسدية مثل الصداع والمغص وهو يرتبط بالحوادث والكوارث الطبيعية كالزلازل والذي تنعكس آثاره على الحياة الاجتماعية حيث تخلق الزلازل خوفاً وقلقاً ينعكس على الظروف الاجتماعية للناجين والمنكوبين في العمل والمدرسة والتحصيل الدراسي والامتحان، ((قد يظهر القلق في أي لحظة وقد ينحصر في موقف معين وقد يعم على مواقف أكثر)) (غباري، ثائر أحمد. 2015، ص 211)

ويرافق قلق الهلع الخوف ويبداً في صيغ سلوكية مثل: انفجارات الغضب والاعتداءات ضد البيئة (من أفراد ومواضيع وأشياء)، وذلك بدون أي سابق إنذار وبدون مبرر أو منبهات بيئية تدعو لذلك ((ويحدث قلق الهلع لدى عضو الأسرة

من توقع اعتداءات وما تجرّه من نتائج وتغييرات سلوكية قد تنجم عليه والبيئة نتيجة هذه الاعتداءات)) (حمدان، محمد زياد. 2015، ص 31).

أما علاج القلق فيكون عن طريق تقبل الطفل وإعطائه الشعور بالطمأنينة وتجنب الحدة في النقاش وتدريبه على الاسترخاء والحديث الإيجابي عقبه وتشجيع التعبير عن الانفعالات (ورواية القصص هي من الطرق الفعالة للتعبير عن الانفعالات)، أما الطرق المتخصصة ودراسة الحالة والعلاج النفسي يكون من قبل المعالج النفسي

ت- الإحباط:

وكما تخلف الزلازل والخوف والقلق من الاضطرابات الاجتماعية التكيفية تخلف أيضاً الإحباط حيث تشكل الكوارث الطبيعية (الزلازل) مواقف محبطة تؤثر على الطفل والراشد وكثير منها يصبح أكثر شدة إذ تتضافر مع حدود الزمان والمكان والظروف الاقتصادية وشؤون العمل والمهنة وشؤون الوطن لتشكل مختلف المواقف الإحباطية وإذا ما نظرنا لكارثة الزلزال في سوريا عام 2023 وجدناها ذات علاقة بالزمان والمكان وأثرت على الظروف الاقتصادية للمناطق المتعرضة للكارثة كما تصورت أعمال الناس وخلق ثقلاً على كاهل الوطن اقتصادياً واجتماعياً لاسيما وأن البلاد تعاني من ظروف صعبة فرضتها الحرب العدوانية عليها لأكثر من 10 سنين.

ويعرف الإحباط بأنه تلك العملية التي تتضمن إدراك لعائق يعوق إشباع حاجه له، أو توقع حدوث هذا العائق في المستقبل، مع تعرض العضوية من جراء ذلك لنوع ما من أنواع التهديد > والشعور بالإحباط قد يكون أكثر إيلاًماً وأشد وطأة على النفس في حالات معينة من بينها:

((1_ إذا أدرك الفرد إنّ الأهداف والدوافع المعاق إشباعها مهمة أو ضرورية وحيوية، 2_ إذا أدرك الفرد إنّ العقبات أو العوائق التي تحول دون إشباع دوافعه أو تحقيق أهدافه شديدة ومستعصية، 3_ إذا اقترب الفرد من تحقيق هدفه، ثم نشأت عقبة وحالت دون بلوغه وإذا فشل الفرد في تجاوز العقبة والعائق)) (غباري، نائر أحمد. 2015، ص 416-417) و هنا لابد أن نشير إلى أن هذا العائق قد يكون خارجياً وقد يكون داخلياً ومن الممكن أن يكون ظرفاً خاصاً بشخص أو يكون عاماً حيث يتسبب في وجود الإحباط لدى فئة أو جمع من الناس ويميل الزلزال ليكون عائقاً عاماً وذلك لتعرض فئة من الناس له وليس فرد واحد كما إن العناصر التي تتطوي عليها المواقف الإحباطية مختلفة من حيث ما تخلفه لدى الأفراد من أثر.

ولعلاج الإحباط يجب العمل على غرس الوازع الديني وتنميته لدى النشء وتنمية الشعور بالرضا وتعويد الأفراد على فعل الأسباب والمثابرة والصبر على الشدائد والبلاء وتوجيه الآباء والمعلمين وإرشادهم إلى الطرق السلمية في تنشئة الأبناء ومعاملتهم.

ث- دور المدرسة:

إنّ المدرسة كالأُسرة لها دور في حياة الطفل (التلميذ) وفي التنشئة الاجتماعية حيث إنّ المدرسة أو مرتبط بها وبعضها ليس كذلك فهناك الموجه الذي يؤدي خدماته في ميدان التوجيه التعليمي والمهني ويقوم بعمله في دائرته الخاصة داخل المدرسة وهناك المرشد الاجتماعي الذي يساعد في تشخيص وعلاج الاضطرابات الاجتماعية التي تكون من درجة ضعيفة الشدة أو تكون من درجة تميل إلى الشدة مما يصل إلى مستوى الاضطراب الاجتماعي كالقلق الشديد (الهلع) المصاحب للخوف وهذا الدور الذي تقوم به المدرسة ليس بعيداً عن دور الأسرة بل هو دور في إطار التعاون حيث يأخذ التعاون مظهراً قوياً في أكثر الحالات حيث يشعران معاً بخطر الاضطراب الاجتماعي والنفسي عند الفرد وإمكانات الأذى المختلفة ((لا يوجد أي مؤسسة اجتماعية تمتلك الفرص مثل المدرسة في تشكيل نمو الطفل والمراهق

فالمدرسة تؤثر فيه عن طريق ما تعطيه إياه من التمرينات أو الواجبات المدرسية التي يتعين إنجازها في المنزل والواجبات الاجتماعية والروابط التي تربط الطفل بنادي المدرسة وغير ذلك من الأنشطة حيث تتضح أهمية المدرسة من زيادة عدد الساعات التي يقضيها الطالب فيها عن ذي قبل إذ هناك زيادة في عدد أيام الدراسة حيث يبلغ متوسطات عدد الساعات اليومية خمس ساعات لمدة 180 يوم في السنة ((العيسوي، عبد الرحمن. 1985، ص 217).

فالمدرسة صاحبة تأثير قوي على حياة الفرد ولاعب أساسي في عملية التنشئة الاجتماعية والتكيف مع المجتمع سواء كانت إيجابية كتطور مناحي الحياة كافة، أو سلبية كحدوث الزلزال وغيرها حيث ينبغي هنا على المدرسين أن يتجنبوا كل ما يذكر الطفل الذي نجا من كارثة طبيعية كالزلزال أو فيضان أو غيرها، وذلك من خلال انتقاء مفردات الخطاب وتجنب كل مفردة تذكر الطفل بالحدث الصادم الذي نجا منه والعمل على إدماجه في المجتمع لأن مثل هذه الأحداث السلبية تؤدي إلى خلل في عملية الاندماج الاجتماعي.

كما يساهم الرفاق في تحقيق الاندماج الاجتماعي للطفل الناجي من الحوادث الصادمة من خلال قبوله بينهم والعمل على إبعاده عن حاله التجنب التي تؤدي إلى العزلة الاجتماعية فاللعب مثلاً يساهم في تكوين الأصدقاء حيث إنّ الفرد أو الطفل الناجي عندما يعمد إلى اللعب مع الأصدقاء أو الرفاق الذين قبلوه بينهم، ((فإن المراهقين يظهرون في فترة المراهقة انتبهاً متزايداً للانتماء لجماعة الرفاق ، وإلى علاقاتهم مع الجنس الآخر ، كجزء من نضجهم الاجتماعي)). (الأشول ، عادل عزالدين. 1982، ص 498).

والعمل على إبعاده عن حالة التجنب التي تؤدي إلى العزلة الاجتماعية فاللعب مثلاً يساهم في تكوين الأصدقاء أو الرفاق الذين قبلوه ويعمل على جعل الطفل يفقد شعور الألم والحزن ويندمج في الجماعة محققاً التكيف الاجتماعي لاسيما وإنّ الطفل ينزع لتكوين الأصدقاء بيسر، إذ ((ينزع الطفل إلى تكوين صداقة مع الأطفال الآخرين بيسر، تقوده في ذلك المناسبة، ومصلحة اللعب والحديث والفضول وغير ذلك من دوافع يكثر وجودها والغالب في هذه الصداقة أنها تعارف عابر، أو اشتراك في اللعب خلال فترات أو مناسبات)) (الرفاعي، نعيم. 1982، ص 439-440) فالعلاقة مع جماعة الرفاق تحقق كثيراً من الأهداف بينها تعليم الطفل كيفية اللعب وتساعد في تزويد الطفل بالمعلومات والحقائق وتقدم للطفل التعزيزات أو المكافآت على سلوكه الطيب مما يحقق التكيف الاجتماعي الناجح للطفل سواء كان ناجي من كارثة طبيعية أو حادث صادم أو لم يتعرض لأي من ذلك، ف ((المراهق يتعلم أن حاجاته الأساسية يمكن أن تشبع عن طريق التعلم الاجتماعي ، ويدرك أن قيامه بأدوار الراشدين ، هو السبيل الوحيد كي يحقق لنفسه مكانة أو نضجاً ، ومن ثم فإنه يسعى جاهداً كي يحقق هذا النضج ، ومن هنا نجد أن المراهق في حاجة إلى أن يرتبط بآخرين يعيشون ما يعيشه من تطورات وتغيرات ، ويشعرون بما يشعر به من مشاعر وأحاسيس)). (قشقوش ، إبراهيم. 1985 ص 265).

و إن كانت نظرية التطبيع الاجتماعي تعمل على جعل الإنسان متكيفاً مع مجتمعه وبيئته إلا أنّ الإنسان في نظرية الدور المناظر به اجتماعياً والذي تتطلب إيجاد عملية تعميم العمل، الأمر الذي جعل لكل فرد عمله الخاص والذي لم يكن فقط على الصعيد الاقتصادي بل على صعيد القطاعات الثقافية والعلمية حيث أصبحت إما تكتلات ثقافية وعلمية واقتصادية مطالب فيها الإنسان بتجاوز ما يجب تحقيقه ليكون إنساناً عاملاً إلى تحقيق ما يقتضيه دوره الاجتماعي والذي إن حدث أقل تقصير في تحقيقه أصبح الإنسان في حالة من عدم التكيف أو سوء التكيف فالتكيف هنا هو تحقيق ما يزيد عن الكمال الإنساني إنه تحقيق ما يطلبه المجتمع والدور المناط بالفرد اجتماعياً ثقافياً واقتصادياً، ف ((إن الواجب الحصري للإنسان هو أن يحقق في نفسه مزايا الإنسان بصورة عامة، ولكننا نعتقد إنه ملزم بأن يملك المزايا الضرورية لعمله)) (دوركهايم، اميل. 1982، ص 55)

هكذا نجد إنَّ الاضطرابات الاجتماعية لا تقل خطورة عن الاضطرابات النفسية (خاصة اضطراب ما بعد الصدمة) على حياة الفرد وعلى تكيفه الاجتماعية وكما إن النظريات وكما إنَّ النظريات المفسرة للاضطرابات النفسية كالاقتصادية والنفسية تعمل على خفض حدة الاضطراب النفسي وعلاجه تعمل نظرية التطبيع الاجتماعي {الدور الاجتماعي} على علاج الاضطرابات الاجتماعية والتقليل من آثارها الأمر الذي يجعل الفرد الناجي من الحادث الصادم أكثر قابلية للتكيف الاجتماعي من جديد بعد أن شكّل هذا الحادث الصادم خلافاً في تكيفه الاجتماعي

عملية التطبيع الاجتماعي ودور الشبكات الاجتماعية

إنَّ القيام بتحديد النمو الاجتماعي يعتبر مسألة صعبة وذلك لتعدد الدراسات التي قامت بتنازل موضوعات يمكن أن تندرج تحت هذا العنوان فدراسة الانفعالات والطموح والقيم والعادات السلوكية والعلاقات الاجتماعية والصدمات والاستجابة للحوادث دراسة وموضوعات مثل الغضب والعُدوان والأمان كلها تتصل بالنمو الاجتماعي.

وقبل قيام بتعريف التطبيع الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية لابدّ لنا من تعريف السلوك والنمو الاجتماعي، حيث يقصد بالسلوك الاجتماعي السلوك الذي يتأثر بوجود الآخرين وسلوكهم أو ذلك السلوك الذي ينظمه المجتمع، أما النمو الاجتماعي فيقصد به نمو الفرد في السمات التي تسهل التفاعل الاجتماعي أي عملية الأخذ والعطاء والتأثير والتأثر بالجماعة، ((يمكن تحديد الخصائص الاجتماعية على إنها الأنماط السلوكية المتعلقة بعملية التفاعل الاجتماعي التي تتم بين الطفل والآخرين من الأقران والراشدين ويكون هدفها الأساسي هو تحقيق أغراض المتفاعلين من خلال تفاعل اجتماعي بناء)). (على الموسى، ناصر. 1411هـ، ص 302).

وإنَّ التطبيع الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية هو العملية التي يكتسب الطفل بموجبها الحساسية للمثيرات الاجتماعية كالضغوط الناتجة من حياة الجماعة والتزاماتها وتعلّم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين. وهي عملية تسهم فيها المؤسسات والتي أولها الأسرة حيث إنَّ عملية التطبيع الاجتماعي لا تعتمد على الطفل وحسب بل الأهل أيضاً ولا تحدث إلا إذا كان الآباء يعززون سلوك الطفل فإذا لم يقدّم الأهل بتقديرات التعزيزات والمكافآت للطفل تتأخر أو تعاق عملية التطبيع الاجتماعي، ((تبدأ عملية الضبط الاجتماعي والتكيف والتلاؤم مع تفاعل الطفل مع الآباء ثم مع أسرته ثم تستمر مع زملاء اللعب والأقارب والمدرسين وينبغي على أي مؤسسة تعمل لتحقيق التطبيع الاجتماعي أن تقدّم نمطاً من المكافآت والتسامح والقبول والعقاب)). (العيسوي، عبد الرحمن. 1985، ص 195)

إن دور الشبكات الاجتماعية في توفير المأوى واضح أيضاً. فالأسر التي تتمتع بشبكات اجتماعية قوية لم تتعرض للنشئة؛ بل اعتمدت بدلاً من ذلك على دعم الأقارب. وقد لوحظ هذا بشكل خاص بين السكان الأصليين، ومع ذلك، فإن غالبية الأفراد النازحين يميلون إلى الانتقال إلى نفس المناطق بسبب نقص الأقارب في أماكن آمنة نسبياً لم تتأثر بالزلازل. بالإضافة إلى ذلك، قد لا يتمكن أفراد شبكاتهم الاجتماعية، الذين نزحوا أيضاً، من تقديم المساعدة بسبب مواردهم المادية المحدودة أو ظروف السكن.

وفي هذا الإطار نظراً لأهمية النسق الأسري في التأقلم والتكيف الاجتماعي ومواجهة الكوارث كالزلازل التي تشكل خلافاً في توازن الأسرة وتكيفها لاسيما عندما تهدد وجودها وعملها ووضعها الاقتصادي ففي سوريا تعرض الكثير من الأسر لفقدان العمل والمنزل والموت.

((يؤكد أنصار ميرري بوين على ضرورة العمل على تغيير أفراد الأسرة ضمن نطاق نسقهم الأسري لصعوبة حل المشكلات)) (أبو أسعد، أحمد. 2011، ص 177) التي تطفو على حياة الأسرة ويتم ذلك عبر فهم أنماط العلاقات داخل الأسرة وليس صاحب المشكلة فقط مما يؤدي لتقليل ظهور أعراض القلق الأسري لاسيما وإننا أشرنا إلى أنَّ القلق

يصاحب الخوف وهما مظهر من مظاهر سوء التكيف الاجتماعي والذي لاحظناه في قضية زلزال سوريا 2023 حيث أصاب سكان المناطق التي تعرضت له حالة من الخوف الشديد والهلع.

على الرغم من أهمية رأس المال الاجتماعي بأبعاده المتعددة كالتضامن والتواصل الأسري والثقة والمشاركة والشبكات والعضوية... إلخ، في حالات الاستقرار، إلا أن دوره يبرز بشكل مباشر وجلي في الأزمات والكوارث بوصفه بديلاً - يكاد يكون وحيداً - لأي مجتمع تتراجع فيه أدوار المؤسسات الرسمية وتضعف فيه آليات حمايتها، وتضعف فيه أدوار المؤسسات الرسمية.

ومن المسلم به على نطاق واسع أن المجتمعات البشرية تتميز في مناعتها الذاتية لمواجهة تلك الحالات الاستثنائية، وبالتالي تختلف آثار هذه الكوارث وكيفية الاستجابة لها من مجتمع إلى آخر، وذلك بفعل مستوى الصمود الاجتماعي "Societal Resilience" الذي يمكن تعريفه بأنه قدرة المجتمع المعرض للمخاطر على المرونة في مقاومة المخاطر واستيعابها والتعافي من آثارها في وقت قياسي بطرق ومسال� فعالة، بما في ذلك حفظ البنى والوظائف الأساسية واستعادتها.

لقد لعبت كارثة الزلزال، وخاصة في أعقابها مباشرة، دوراً كبيراً في تعزيز الثقة بين الأفراد والجماعات والمنظمات. وكان لذلك تأثير إيجابي على التواصل وتبادل المعلومات. وكانت الشبكات الاجتماعية الحديثة حيوية في الاستجابة لآثار الزلزال ومعالجتها. وعلى العكس من ذلك، كان لمستوى الثقة المجتمعية المنخفض نسبياً تأثير ملحوظ على ديناميكيات الاستجابة. وهذا بمثابة تذكير بأهمية إعطاء الأولوية للعوامل التي تعزز الثقة داخل المجتمع السوري. وينبغي أن تبدأ الجهود الرامية إلى تعزيز ثقة المجتمع على مستوى الأسرة وتمتد إلى المؤسسات، مع الاعتراف بالقدرة الكبيرة من العمل المطلوب في هذا الصدد، ((يعتمد الوعي الاجتماعي على التعلم Learning والمفهوم المناظر له، الذي أدخلناه مبكراً: مفهوم التنشئة الاجتماعية Socialization. ويميل العديد من علماء الاجتماع، خاصة أولئك الذين يقعون بطريق أو بآخر في مغالطة تحديد التنشئة بعمر معين، إلى التركيز الشديد على تصوير فج أحادي الجانب للتنشئة، يراها عملية يتعلم بها الفرد كما يريد له المجتمع. ففي هذا التصور يتعلم الأفراد الأدوار التي يقدمها له المجتمع من خلال أسرته وأصدقائه..... إلخ) الأمر الذي يجعله قادراً على التكيف، كقائم بدور معين مثلاً، أو باعتباره عضواً في المجتمع)).

(كولسون، مارغريت؛ ديفيد ريدل. 1972، ص 127)

إن الافتراض العام هو أن المواطنين والمجتمعات المحلية يتحملون مسؤولية الحد من مخاطر الكوارث، والمعروفة باسم "المرونة المحلية". ويعتمد هذا المفهوم بطبيعة الحال على قوة وحضور المجتمع وثقافته ومنظماته. وتشمل هذه العوامل العوامل الثقافية مثل التبرع والتطوع، والوعي بالكوارث، وتبادل المعلومات، وثقة المجتمع. بالإضافة إلى ذلك، ينطوي على التفاعل بين الشبكات الاجتماعية التقليدية والحديثة. لقد أصبحت ثقافة المجتمع والشبكات والمنظمات في مواجهة كارثة الزلزال في سوريا واضحة، وخاصة في المناطق الشمالية الغربية. خلال الأيام الأولى، كان هناك اعتماد على طاقات وجهود المجتمع المحلي بينما تأخر الدعم الخارجي. وهذا يسلط الضوء على أهمية وجود مجتمع محلي نشط يشجع السكان والأعضاء على الانخراط في العمل التطوعي والجماعي على أساس التفاعلات الاجتماعية والمعايير التاريخية، وتعزيز العلاقات الاجتماعية المتبادلة كشبكات أمان خلال الظروف الصعبة. وأكدت التجربة السورية على الحاجة إلى استكشاف نماذج جديدة لتعزيز مرونة المجتمعات المحلية، والاستعداد للأزمات الطبيعية والبشرية والاستجابة لها والتعافي منها. كما أظهرت إمكانية تسخير الطاقات الإيجابية الموجودة داخل المجتمع السوري، سواء في الداخل أو الخارج.

ثالثاً: اضطراب ما بعد الصدمة

إنَّ التعرض لحادث ما والتعرض للعنف أو مراقبته والهجمات الجنسية أو الأمراض الشديدة والكوارث هي أمثلة لوقائع فاصلة جذرية يمكن أن تسبب الإجهاد الشديد للإنسان يصعب جداً على كثير من الناس فمن فُرض عليهم أن يعيشوا مثل هذه الحالات أو ما شابهها أن يتابعوا بعدها حياتهم كالمعتاد وبسبب هذه الوقائع ينعدم عندهم الشعور بالأمن والاستقرار في أغلب الأحيان ويحتاجون للوقت من أجل أن يمكنهم إعادة بناء الثقة.

وإنَّ تذكر ما حدث معهم نتيجة حالات يمرون بها في حياتهم اليومية يؤدي إلى تفعيل التذكر بالصدمة النفسية (تهييج الإشارة) ويمكن أن تؤدي إلى ضغط نفسي قاس (إجهاد) مرتبط بردود فعل نفسية _ جسدية مثل الآلام وقابلية التقوُّم ... إلخ. ((يؤدي إلى شعور المصابين بالوحدة الشديدة بالرغم من الدعم الاجتماعي. فليدهم قلق بأن الآخرين لا يفهمونهم ولديهم انعدام الثقة ويشعرون بأنه تم خداعهم ولديهم في بعض الحالات مشاكل في تفسير أمور حياتهم اليومية بشكل سليم)) (تينيتسار، أندرياس؛ وآخرون. د.ت، ص 13).

يحاول المصابون تجنب الأفكار والأشخاص والأماكن التي يمكن أن تذكرهم بالصدمة النفسية، وبالإضافة إلى هذا فليدهم أحاسيس سلبية كثيرة التعدد وهم منفعلون جداً وباستمرار حيث تدل هذه الأعراض على نوع من الاضطرابات الناتجة عن الصدمة والذي يسمى الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية أو اضطراب ضغط ما بعد الصدمة النفسية (PTBS) ولكن قبل الحديث عن الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية يجدر بنا أن نقوم بتعريف الصدمة النفسية

أ- الصدمة النفسية:

من الواضح أن الأفراد الذين عانوا من الزلزال قد يصابون باضطراب ما بعد الصدمة، الأمر الذي يتطلب متابعة علاجية طويلة الأمد. وخلال مثل هذه الظروف الصعبة، من الأهمية بمكان أن يجد الأفراد القوة من خلال الدعم والتضامن؛ وإلا فقد يعانون باستمرار من الألم العاطفي. ومن المهم أن نكون صادقين وشفافين مع المصابين، وأن نشرح لهم مدى ضعفهم في مواجهة الأزمات والاضطرابات النفسية. ومن الضروري معاملتهم كبالغين وعدم حجب الحقيقة عنهم، بدلاً من التحدث إليهم كما لو كانوا أطفالاً، واضطراب ما بعد الصدمة ((هو حالة في الصحة النفسية تظهر بعد حدث مؤلم وتؤدي إلى أعراض متغيرة تؤثر على حياة الفرد وعلاقاته. هو مصطلح واسع، ولكن يمكننا فهمه من خلال تجزئته. الصدمة هي حدث مؤلم أو مزعج بشدة قد يؤدي إلى أذى جسدي أو نفسي. هي تجربة مؤلمة للغاية، مثل الإصابة الجسدية أو التجربة العاطفية. ومن ثم، تعني عبارة (ما بعد) أن الشخص قد مر بشيء مخيف في الماضي. ويشير الجزء (اضطراب) إلى المشكلات التي ستؤثر على الشخص بعد ذلك. وإذا جمعنا هذه الأجزاء معاً...)). (بارتانا بيلا وآخرون. 2023، ص 1)

ومصطلح الصدمة النفسية (Trauma) مأخوذ من اللغة اليونانية القديمة ويعني "الجرح" أو الإصابة حيث يمكن أن يكون الجرح جسدياً ويمكن أن يكون من جهة أخرى نفسياً يصيب النفس الإنسانية، حيث نتكلم عن الصدمة النفسية إذا كان الحادث جسيماً كالزلازل والحروب مما يؤدي لترك أثر عميق في النفس بشكل مفاجئ ولمرة واحدة يظهر إما بشكل متكرر أو بشكل مؤثر لفترة طويلة ومن صفاتها المميزة إنه يمكن لكل شخص تقريباً أن يكون له شك عميق في مثل هذه الحالة لأنه يشعر بخطر مباشر على حياته أو حياة شخص آخر. ((ويتم في الطب التمييز بين عدة أنواع من الصدمات النفسية كما يقسم الخبراء الصدمات النفسية إلى:

* الصدمات النفسية التي يسببها الإنسان مثل الحروب والتعذيب والاعتقال والعنف الجنسي وسوء معاملة الأطفال والإهمال في مرحلة الطفولة.

* الصدمات النفسية التي لا يسببها الإنسان مثل حوادث السير والكوارث الطبيعية (كالزلازل والفيضانات) والأمراض الشديدة (والموت المفاجئ) ((تينيتسار، أندرياس؛ وآخرون. د.ت، بريمن، ص 6) وينتج عن الصدمات النفسية التي يسببها الإنسان أو لا يسببها اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب النفسية، اضطرابات الخوف والذهان والاضطراب المجهد بعد الصدمة (PTBS) واضطرابات التغذية كما ينتج أعراض جسدية وأمراض مثل مرض الشقيقة، تقرحات المعدة، الربو، أمراض الرحم.

اضطرابات ما بعد الصدمة أو اضطراب المجهد ما بعد الصدمة: بادئة (post) معناها: بعد أو عقب، من التعبيرات التي تدخل منها البادئة حالات مرضية تحدث بعد الولادة أو البلوغ أو عقب الصدمة النفسية وإصابات الرأس. ومن مثل هذه الحالات اضطراب الكرب التالي للصدمة الذي يُعرف مختصراً ب: (PTSPD). وهي حالات تعقب الضغوط النفسية الهائلة التي تفوق الاحتمال مثل الحرب، والكوارث الطبيعية، والجرائم المقتربة بالعنف مثل الاغتصاب. يمكن أن يحدث اضطراب المجهد أو اضطراب ما بعد الصدمة عندما يتعرض الشخص لحدث مخيف أو إصابة خطيرة وقد يؤثر هذا الاضطراب على جوانب متعددة من حياة الشخص بدءاً من علاقاته مع أحبائه إلى أدائه في العمل ولسوء الحظ هو يُعدّ إعاقة خفية مما يعني أنّ تحديد إصابة الشخص بهذا الاضطراب بمجرد النظر إليه قد يكون أمراً صعباً نظراً لعدم ظهور أعراض واضحة عليه، ((تظهر في العادة علامات الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS) خلال ثلاثة أشهر بعد الحدث الصادم نفسياً. إذا اختفت المشاكل خلال شهر واحد، فيتم وصف هذا بالاضطراب المجهد الحاد، بحيث يختلف وضعه عن الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS)، الذي يستمر لفترة وجيزة ولا يحتاج في العادة لعلاج طويل متواصل. إذا استمرت الشكاوى لفترة أطول، فيمكن أن يدل هذا على الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS) ((تينيتسار، أندرياس؛ وآخرون. د.ت، بريمن، ص 10) وتدل الأعراض التالية على مثل هذا المرض:

1_ عودة الشعور بالحدث الصادم من جديد

إن الأشخاص المصابون يتعرضون لعودة حالات الصدمات النفسية من جديد بأشكال متعددة بحيث يمكن أن تظهر بشكل طاعٍ ذكريات الحدث المرعب حيث يحلم المصابون بالكوابيس المزعجة من هذه الأحداث: كما تقود ذكريات الماضي " تذكر الأحداث " ((هذا يعني عودة حدوث الصدمة النفسية من جديد على شكل عرض سينمائي منتهي ومنتصب أمام العين الداخلية)). (تينيتسار، أندرياس؛ وآخرون. د.ت، بريمن، ص 10-11)

2_ الاستثارة المفرطة

لقد أشارت الاستثارة المفرطة (الزائدة) في المجموعة التالية لأعراض الاضطرابات المجعدة بعد الصدمة النفسية (PTPS) يكون المصابون بالصدمة في حالة تأهب ولديهم الإحساس بأنه يمكن أن يحدث شيء مخيف في أي وقت ولذلك لا يمكنهم التخفيف من الإجهاد والحصول على الهدوء والطمأنينة فيكون لديهم صعوبات في البدء بالنوم والاستمرار به أو يستيقظون باكراً بشكل دائم ويميلون للتأمل (التفكير) بشكل مستمر، بحيث يجدون هذا مثقلاً جداً، إنهم يقومون برّد وفعل مخيف جداً وهذا ما يشكل نوعاً من المحفزات ((للسيطرة على اضطراب ما بعد الصدمة، ينبغي أن يحاول الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب تجنبّ المواقف والمعروفة باسم المحفزات)) (بارتانا بيلا وآخرون، 2023، ص4) فإذا ما بحثنا في المحفزات نجدها تذكر المصابون بالحدث المؤلم المسبب، الذين تعرضوا له أو الاستعداد نفسيّاً لها فعندما يصاب الفرد بالاضطراب يطلق للحفز استجابة للصدمة بتذكير الشخص بالحدث المؤلم ويمكن للمحفز أن يؤدي إلى تفاقم أعراض الاضطراب وتجدر هنا الإشارة إلى أن التحذيرات من

المحفزات تساعد الأشخاص على تجنب المحفزات وهي إشارات تحذر الأشخاص من نوع المحتوى الذي قد يحفز استجابة الحادث المؤلم وهي التي يمكن استخدامها في بداية أفلام أو برامج تلفزيونية، وعلى أي حال ((يُمر كل فرد خلال مراحل نموه بفترات انتقال حرجة يحتاج فيها إلى التوجيه والإرشاد. وأهم الفترات الحرجة عندما ينتقل الفرد من المنزل إلى المدرسة وعندما يتركها، وعندما ينتقل من الدراسة إلى العمل وعندما يتركه، وعندما ينتقل من حياة العزوبة إلى الزواج وعندما يحدث طلاق أو موت، وعندما ينتقل من الطفولة إلى المراهقة، من المراهقة إلى الرشد، ومن الرشد إلى سن القعود)). (عبد العظيم، حمدي عبد الله، د.ت، ص 63)

ب- تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة:

تتنوع طرق تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة: تتنوع طرق تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة حيث يشخص الدليل الإحصائي الرابع اضطراب ما بعد الصدمة على إنه: (DSM-IV(1994))

أ_ الشخص يتعرض لحادث صادم مؤلم وفقاً لما يلي:

_ الشخص واجه أو شاهد أو تعرض لحادث أو أحداث تؤدي إلى التهديد أو الموت الفعلي أو تهديد السلامة الطبيعية وللآخرين.

_ تتضمن ردود فعل أو استجابة من الشخص بالخوف الشديد أو العجز أو الرعب لهذا الموقف.

ب_ ظهور أعراض متزايدة (لم تكن موجودة قبل الصدمة) محددة باثنين أو أكثر من الأعراض التالية:

_ صعوبة الدخول في النوم والاسترخاء فيه.

_ التهيج وانفجارات الغضب.

_ صعوبة التركيز.

ج_ الاضطراب بسبب ضيق وضعف دال إكلينيكي في الأنشطة المهنية والاجتماعية أو غيرها من المجالات الأخرى ذات علاقة بالصدمة.

و ثمة أيضاً عدة خطوات لتحديد ما إذا كان الشخص مصاباً بالاضطراب فالنقطة أو الخطوات الأولى هي الفرز ويطرح في هذه المرحلة أسئلة على الشخص حول تجاربه وهذه المجموعة من الأسئلة تسمى استبيان الاضطراب أو الرضوخ الموجز حيث يطرح الاستبيان 10 أسئلة حول الأحداث الخطيرة في الحياة مثل الإصابات الجسيمة أو أي شيء يعرض حياة الشخص للخطر لتقييم مستوى الاضطراب الذي تعرض له الشخص، وتتضمن المرحلة الثانية استخدام قائمة مرجعية عالمية يحددها العاملون في الرعاية الصحية والباحثون للوصول إلى تشخيص رسمي وتتكون هذه القائمة المرجعية من معايير تشخيص الشخص المصاب بالاضطراب مثل بعض الأعراض السلوكية والجسدية، وبعد التشخيص يتبع الأطباء أعراض الشخص واستجابة للعلاج بمرور الوقت.

ت- الأطفال واضطراب جهد ما بعد الصدمة:

لقد علمنا بأن اضطراب الصدمة الحاد واضطراب ما بعد الصدمة اضطرابان نفسيان ويحدثان عند بعض الأشخاص تعرضهم للصدمة أو الحادث الصادم وإنه عندما يستمر التوتر والأعراض لأقل من أربعة أسابيع مسببة بتدهور الأداء يسمى (اضطراب الصدمة الحاد) وإذا ما استمرت الأعراض لمدة أطول فإنها تُسمى اضطراب ما بعد الصدمة ويمكن للأعراض الظهور مباشرة بعد الصدمة وربما تتأخر في الظهور لعدة أيام أو أشهر من الحادث.

والأطفال كغيرهم من الفئات العمرية معرضون للإصابة باضطراب جهد ما بعد الصدمة إذا تعرضوا لحوادث صادمة نفسياً مثل الاستغلال وإحداث الحروب والكوارث الطبيعية وفقدان الأشخاص الذين لهم علاقة ودودة معهم فهم يعانون مثل البالغين ويمكن أن ترزع هذه الأحداث تطورهم بشكل كبير حيث تتوفر لدى الأطفال المصابين بالاضطراب المجهد ما بعد الصدمة النفسية (PTBS) أعراض مشابهة بشكل أساسي.

((تعتمد احتمالية إصابة الطفل بهذا الاضطراب بعد التعرض إلى حادث، على طبيعة هذا الحادث ومقدار مشاركته وقرب الطفل منه)) (الجمعية العراقية للصحة النفسية للأطفال، د.ت، ص 1)

وهنا من الممكن ألا يستطيع الأطفال التعبير عن الأعراض كالكبار إذ يُعلموا عن الأعراض بطريقة أخرى مثلاً يتعاش الأطفال غالباً مع الصدمات النفسية أثناء اللعب ونلاحظ ذلك.

((عندما يمثلون مقاطع الأحداث المخيفة (ويعيدوها) كلاعبين ينزل الأطفال عن محيطهم أيضاً ويختبئون أحياناً في أماكن مظلمة ويفقدون الاهتمام الكامل باللعب والنشاطات الأخرى ويكونون ذوي نشاط مفرط)) (تينيسار، أندرياس؛ وآخرون. د.ت، برمين، ص 13)

لذا إنَّ التدخل المبكر بعد حدوث الصدمة مهم جداً ويساعد في التشخيص والعلاج الأطباء المختصين بالطب النفسي للأطفال والأحداث والخبراء في مجال صحة الطفل والصحة المدرسية حيث هناك عدد من العلاجات المتوفرة والتي تساعد الأطفال على التعبير عما يشعرون به والبدء بتقليل مخاوفهم وقلقهم ومن ثم شفاءهم بشكل نهائي فاللعب والفن (وتحديداً الرسم) والعلاجات التعبيرية الأخرى والعلاج النفسي التحليلي هي وسائل مؤثرة تستخدم من قبل المختصين لمساعدة الأطفال على التعامل مع أمراض التوتر وتقوية الاستعداد للتكيف إلا أنَّ بعض الحالات القليلة.

قد تحتاج إلى استخدام عقاقير للسيطرة على أعراض الانفعال والعنف المفرط والقلق واضطراب النوم والأكل كما إسناد الكبار والعناية بعيد للأطفال مشاعر الأمان والتغلب على المشكلات والمصاعب التي تثير الذكريات المتعلقة بالحادث الصادم ولو لم تقدّم هذه المساعدة للأطفال بسرعة طارئة كما تقدّم المأوى والطعام والعناية الطبية بعد حدوث الكوارث لكان الطفل قد ((بدأ بالنظر إلى العالم كمكان عدائي وخطير وأصبح بحالة خوف شديد مما يؤثر على نموه النفسي والعاطفي حيث يصبح أقل حساسية للعنف ولديه الرغبة لتحمل مستويات أعلى من العنف في المجتمع)) (الجمعية العراقية للصحة النفسية للأطفال، د.ت، ص 1)

التوجيه الأسري

الإشارة إلى أن التوجيه الأسري للتغلب على مشكلة ضيق ما بعد الصدمة لدى الأبناء والتشخيص الموضوعي الجاد لأعراض اضطراب ما بعد الصدمة يوفر للمختص المعالج النفسي الاجتماعي صورة متكاملة عن وضع عضو الأسرة والطرق العلاجية التي يمكن استخدامها معه ومن البدائل العلاجية التي يمكن تبنيها في هذا الإطار الإدارة الذاتية لاضطراب الضيق النفسي حين تتلخص هذه الطريقة خطوات منها خطوة التراجع إلى الوراء من الاضطراب الراهن ((أي تجميد الشعور به مؤقتاً والنظر إليه من زاوية أكثر حيادية وموضوعية)). (حمدان، محمد زياد، 2015، ص 91).

قد يتطلب الأمر أيضاً المساعدة العيادية للأطفال فمن المهم جداً التغلب على اضطراب ضيق ما بعد الصدمة لدى خبرتهم للموقف الذي مروا به لكون هذه الخبرات في حال التأخر في مداوتها قد تحفز فجوات سوداء في ذاكرتهم.

وهذا ما يسهم في تحقيق تكيف الطفل مع الحادث وعلاج الاضطرابات والصدمات النفسية ولاسيما اضطراب جهد ما بعد الصدمة والتخفيف من أعراضها كتغير الإدراك وسلوك التجنب بل وعلاجها بشكل كامل مما يحقق حالة اجتماعية تكيفه مع الحدث الصادم خاصة في حالات الزلزال حيث يشكل التضايف من أجل التعافي المجتمعي من هذه الحوادث

إطار تكيفاً علاجياً يضمن عدم حصول الصدمات النفسية والاضطرابات النفسية التي تشكل عائقاً يؤدي لسوء التكيف المجتمعي

مقترحات:

- (1) إنشاء بيئة آمنة وبناء علاقات ثقة من خلال إنشاء مساحة آمنة ومرحبة للأطفال للتعبير عن مشاعرهم، وكذلك تعزيز علاقات قوية وثقة مع الأطفال لتشجيع التواصل المفتوح، وهذا يشمل بطبيعة الحال مراقبة الأعراض، أي تتبع أعراض اضطراب ما بعد الصدمة الناشئة ومعالجتها على الفور.
- (2) تسهيل اتصالات المجتمعية بغية إنشاء شبكة آمنة، ومساعدة الأطفال على التواصل مع موارد المجتمع وشبكات الدعم، وكذلك إنشاء شبكة الأقران داعمة وتشجيع الصداقات والاتصالات بين الأطفال لتعزيز الدعم الاجتماعي.
- (3) تقديم التثقيف النفسي للعائلات، تزويد العائلات بمعلومات حول اضطراب ما بعد الصدمة وتأثيراته على الأطفال.
- (4) توفير إجراءات متسقة من خلال إنشاء إجراءات يومية يمكن التنبؤ بها لخلق شعور بالاستقرار، وتوفير الفرص للأطفال للتعبير عن مشاعرهم من خلال الرسم أو الأشكال الفنية الأخرى وتشجيع النشاط البدني وكذلك تعزيز الانخراط في الأنشطة البدنية، والتي يمكن أن تساعد في تخفيف التوتر، ويشمل ذلك أيضاً إدخال تقنيات اليقظة والاسترخاء لمساعدة الأطفال على تهدئة عقولهم.
- (5) تقديم المشورة الفردية وتوفير المكان المناسب للإرشاد الفردي بمختلف الحالات بأعمار مختلفة: تقديم جلسات المشورة المتنقلة لتشخيص أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لمختلف الفئات.
- (6) العمل على تعزيز الاندماج الثقافي وتعزيز الترابط الفكري بين الأفراد الداعمين لحالة المصابة باضطراب ما بعد الصدمة، وعلى المرشد الاجتماعي أن يضع في اعتباره الخلفيات الثقافية.
- (7) استخدام الرعاية العقلانية للصدمات: تنفيذ مبادئ الرعاية العقلانية للصدمات لتوجيه التدخلات والتفاعلات.
- (8) تنفيذ العلاج باللعب بالنسبة للأطفال والمراهقين وهذا يشمل استخدام تقنيات العلاج باللعب لمساعدة الأطفال على معالجة تجاربهم بطريقة غير مهددة.
- (9) تسهيل الدعم الجماعي: تنظيم جلسات جماعية حيث يمكن للأطفال والمراهقين مشاركة تجاربهم ومشاعرهم مع أقرانهم. وهذا يعني الاستفادة من رواية القصص، ودمج التجارب لتعزيز التفكير العقلاني في حالة ما بعد الصدمة، فتشجيع الأطفال والمراهقين على سرد قصصهم يمكن أن يساعدهم على فهم تجاربهم.
- (10) تثقيف مقدمي الرعاية، وهو ما يعني تدريب الآباء والأوصياء على كيفية دعم الأطفال والمراهقين الذين يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.
- (11) التثقيف حول الاستجابات الصدمة: مساعدة الأطفال والمراهقين على فهم أن مشاعرهم وردود الفعل هي ردود صالحة للصدمة.
- (12) استخدام التعزيز الإيجابي: أي تشجيع السلوكيات الإيجابية واستراتيجيات المواجهة من خلال الثناء والمكافآت.

13) معالجة الحزن والخسارة: أي تسهيل المناقشات حول الخسارة ومساعدة الأطفال والمراهقين على التعامل مع مشاعرهم الخاصة.

الاستنتاجات والتوصيات

تميز الوضع في سوريا بمعاناة الشعب على مدى السنوات الـ 13 الماضية بسبب الحرب الظالمة وممارسات الإرهاب الدولي، وقد دفعت هذه الحرب إضافة للحصار الملازم لها أكثر من 95% من السوريين إلى ما دون خط الفقر، مع نزوح ما يقرب من نصفهم. إلى جانب الأرقام المزعجة للخسائر البشرية والاقتصادية، وتلعب الشبكات المجتمعية التقليدية، وخاصة تلك القائمة على الروابط العائلية والإقليمية، مثل العشائر أو الجماعات الدينية، دوراً حاسماً في مرونة المجتمعات خلال الظروف الاستثنائية. في أوقات الكوارث، تعمل هذه الشبكات كشبكات أمان، تساعد المجتمعات على تحمل الصدمات والتعافي منها. كما يساهم تأثير النخب داخل هذه الشبكات في تفاعلها وتضامنها، والتي تعتمد على الثقة بين الأعضاء.

كثيراً ما يتعطل النظام العام أثناء الكوارث مؤقتاً، مما يخلق فراغاً مؤسسياً. وهنا تبرز أدوار الشبكات الاجتماعية، وخاصة في جهود البحث والإنقاذ. ويتحمل أعضاء الشبكات الاجتماعية للضحايا في المنطقة المتضررة المسؤولية في البداية حتى وصول أفراد الإنقاذ. وحتى بعد وصولهم، كثيراً ما تكون هناك حاجة إلى دعم الشبكة الاجتماعية، سواء كمصدر للمعلومات لتحديد الضحايا المتبقين أو لتقديم الدعم الاجتماعي في جوانب مختلفة، بما في ذلك الدعم العاطفي.

وقد لعبت الشبكات الاجتماعية "غير الرسمية" التقليدية أثناء كارثة الزلزال، من الأسرة إلى العشائر والتجمعات المحلية، دوراً هاماً في عمليات الإنقاذ، والبحث عن المفقودين، وجمع التبرعات، وتوفير الدعم المادي والمعنوي. وكثيراً ما كانت جهود التبرعات تُوجّه من خلال شبكات محددة، مع تأكيد الشبكات الريفية على أهمية الروابط الأسرية عند توزيع المساعدات. وكانت قوة الروابط الأسرية واضحة، بالنظر إلى مستوى الضرر والحاجة، الموجهة في المقام الأول نحو أفراد الأسرة الممتدة.

المراجع

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV). Washington, DC: American Psychiatric Association; 1994.
2. Marx K. Selected writings in sociology and social philosophy. Middlesex, England: Pelican Books; 1967.
3. أبو أسعد أ. علم النفس الإرشادي. الأردن: دار المسيرة؛ 2011.
4. الأشل ع. علم النفس النمو. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية؛ 1982.
5. إطار سنداي للحد من الكوارث. مؤتمر الأمم المتحدة العالمي الثالث المعني بالحد من الكوارث؛ [تاريخ النشر غير متوفر].
- Sendai Framework for Disaster Risk Reduction. United Nations Global Conference on Disaster Risk Reduction; [Publication date not available].

6. اكزايز ع، وآخرون. تقرير اعتبارات الرئيسية: الاستجابة الإنسانية لزلزال كهرومان مرعش في سوريا. مؤسسة SSHAP; 2023. متاح من <https://www.socialscienceinaction.org/> :
Akzayiz A, et al. Key considerations report: Humanitarian response to the Kahramanmaraş earthquake in Syria. SSHAP; 2023. Available from: <https://www.socialscienceinaction.org/>
7. بارتانا بيلا، وآخرون. ما هو اضطراب ما بعد الصدمة: التشخيص والعلاج والتحديات. فرونتيرز; 2023. متاح من <https://kids.frontiersin.org/ar/articles/10.3389/frym.2021.579592-ar> :
Bartana Bella, et al. What is post-traumatic stress disorder: Diagnosis, treatment, and challenges. Frontiers; 2023. Available: from: <https://kids.frontiersin.org/ar/articles/10.3389/frym.2021.579592-ar>
8. بدران و. كيف يمكن مساعدة الأطفال على تخطي صدمة كارثة الزلزال؟ sweN CBB العربي؛ 19 فبراير 2023.
Badran W. How can we help children overcome the trauma of the earthquake disaster? Arab sweN CBB; February 19, 2023.
9. تينيتسار أ، وآخرون. دليل إرشادي بعنوان: الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية والاضطراب المجهد بعد الصدمة. مشروع مي مي الصحي، ملجأ بريمين الصحي؛ [تاريخ النشر غير متوفر].
Tenetsar A, et al. A guideline titled: Disorders resulting from psychological trauma and post-traumatic stress disorder. Mi Mi Health Project, Bremen Health Shelter; [Publication date not available].
10. جمال آغا ش. الزلازل. عالم المعرفة. 1999؛ العدد 1: 200-12.
Jamal Agha S. Earthquakes. Knowledge World. 1999; No. 200:1-12
11. الجمعية العراقية. الأطفال والصدمة النفسية. للصحة النفسية للأطفال، الجمعية العراقية بالتعاون مع المركز الوطني الطبي للأطفال. واشنطن - بغداد؛ [تاريخ النشر غير متوفر].
Iraqi Association. Children and psychological trauma. For children's mental health, Iraqi Association in cooperation with the National Medical Center for Children. Washington - Baghdad; [Publication date not available].
12. الحسن إحسان م. قراءات في علم الاجتماع الحديث. بغداد: مطبعة الحرية؛ 1968.
Al-Hassan Ihsan M. Readings in modern sociology. Baghdad: Al-Hurriya Press; 1968.
13. حمدان محمد ز. اضطرابات نفسية وسلوكية للأطفال. سورية: دار التربية الحديثة؛ [تاريخ النشر غير متوفر].
Hamdan Muhammad Z. Psychological and behavioral disorders in children. Syria: Modern Education House; [Publication date not available].
14. حمدان م. اضطرابات نفسية وسلوكية للأطفال: علاجها والتوجيه الأسري الوقائي لها. دمشق: دار التربية الحديثة؛ 2015.
Hamdan M. Psychological and behavioral disorders in children: Their treatment and preventive family guidance. Damascus: Modern Education House; 2015.
15. دوركهائم أ. في تقسيم العمل الاجتماعي. ت: حافظ الجمالي. بيروت: اللجنة اللبنانية لترجمة الروائع؛ 1982.
Durkheim E. The division of labor in society. Translated by: Hafez Al-Jamali. Beirut: Lebanese Committee for Translating Masterpieces; 1982.
16. الرفاعي ن. الصحة النفسية: دراسة في سيكولوجيا التكيف. دمشق: منشورات جامعة دمشق؛ 1982.
Al-Rifai N. Mental health: A study in the psychology of adaptation. Damascus: Damascus University Publications; 1982.
17. الزغول ع. نظريات التعلم. عمان: دار الشروق؛ 2003.
Al-Zghoul A. Learning theories. Amman: Dar Al-Shorouk; 2003.
18. الزبياري ط. النظرية السوسيولوجية المعاصرة. عمان: دار البيروني؛ 2016.
Al-Zeebari T. Contemporary sociological theory. Amman: Al-Biruni House; 2016.

19. شعبان ك. الفرّج. مبادئ الإرشاد والتوجيه. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع؛ 1999.
Shaaban K. Al-Farah. Principles of counseling and guidance. Amman: Dar Safaa for Publishing and Distribution; 1999.
20. عامود ب. علم نفس القرن العشرين. الجزء الأول. دمشق: اتحاد الكتاب العرب؛ 2001.
Amoud B. Psychology of the twentieth century. Volume I. Damascus: Arab Writers Union; 2001.
21. عبد العظيم ح. مهارات التوجيه والإرشاد في المجال المدرسي. مصر: أمجاد للنشر؛ 2013.
Abd El-Azim H. Skills in counseling and guidance in the educational field. Egypt: Amjad Publishing; 2013.
22. عبد العظيم ح. مهارات التوجيه والإرشاد في المجال المدرسي. تقديم: سامية خضير. القاهرة: أولاد الشيخ للنشر؛ [تاريخ النشر غير متوفر].
Abd El-Azim H. Skills in counseling and guidance in the educational field. Introduction by: Samia Khodair. Cairo: Awlad Al-Sheikh Publishing; [Publication date not available].
23. العيسوي ع. سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. الإسكندرية: دار الفكر الجامعي؛ 1984-1985.
Al-Eisawi A. The psychology of social upbringing. Alexandria: University Thought House; 1984-1985.
24. غباري ث. أحمد. التكيف: مشكلات وحلول. الأردن: دار الإعمار للنشر والتوزيع؛ 2015.
Ghabbari Th. Ahmad. Adaptation: Problems and solutions. Jordan: Al-I'sar Publishing and Distribution; 2015.
25. قشقوش إ. سيكولوجية المراهقة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية؛ 1985.
Qashqoush I. The psychology of adolescence. Cairo: Anglo-Egyptian Library; 1985.
26. كولسون م، ريدل د. مقدمة نقدية في علم الاجتماع. ترجمة: غريب سيد أحمد وعبد الباسط عبد المعطي. الإسكندرية: دار الكتب الجامعية؛ 1972.
Coulson M, Riddell D. A critical introduction to sociology. Translated by: Gharib Said Ahmad and Abd Al-Baset Abd El-Maati. Alexandria: University Books House; 1972.
27. لييمان م. المدرسة وتربية الفكر. ترجمة: إبراهيم الشهابي. دمشق: منشورات وزارة الثقافة؛ 1998.
Libman M. School and the education of thought. Translated by: Ibrahim Al-Shahabi. Damascus: Ministry of Culture Publications; 1998.
28. ناصر علي موسى. المنهج الإضافي ودوره في تنمية المهارات التعويضية لدى الأطفال المعوقين بصرياً. الرياض: الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية؛ 1411هـ.
Nasser Ali Al-Mousa. The supplementary curriculum and its role in developing compensatory skills for visually impaired children. Riyadh: Saudi Association for Educational and Psychological Sciences; 1411 AH.

