

**مجلة علم النفس التطبيقي**  
**قسم علم النفس - كلية الآداب، جامعة المنوفية**

**دور علم النفس في مواجهة الكوارث الطبيعية**

**إعداد**

**أ.د. /عبد المنعم شحاته**

**أستاذ علم النفس - كلية الآداب جامعة المنوفية**

**يناير ٢٠٢٤ م**

**العدد (٢)**

**المجلد (٢)**



## دور علم النفس في مواجهة الكوارث الطبيعية

إعداد

أ.د. /عبد المنعم شحاته

أستاذ علم النفس - كلية الآداب جامعة المنوفية

### ملخص

لا يستطيع البشر منع وقوع كارثة طبيعية لكن بإمكانهم منع تحولها إلى كارثة مركبة. هذا التحول ينتج عن استجابة البشر أثناء وقوع الكارثة وبعده، ومن ثمة يمكن انقاص خسائر كارثة ما بزيادة الوعي بمخاطر كارثة محتمل وقوعها، واتخاذ خطوات لتقليل هذه المخاطر، على رأس هذه الخطوات اكساب الأفراد والجماعات كيفية التعامل معها. يستطيع اختصاصيو علم النفس المساعدة في تقليل هذه الخسائر إلى أدنى قدر ممكن، عبر برامج تدخل متعددة تتم قبل وقوع الكارثة وبعده سواء مباشرة أو على الأمد البعيد، إذ هم مدربين على تصميم وتنفيذ وتقييم برامج التدخل هذه، التي يجب أن تكون جزءاً من استراتيجية قومية لمواجهة الكوارث تكون قابلة للتطبيق والتقييم، تستهدف: - زيادة الوعي لدى الجمهور بعلامات كارثة ما - تقليل الفجوة المعرفية بين تخصصات واضعي ومنفذي ومقومي الاستراتيجية حتى تحقق شمولية المواجهة وفعاليتها - تقليل فجوة الخبرة بين فرق المواجهة - جعل خطط المواجهة تصاعدياً (من القاعدة للقمة) وليس العكس - توظيف امكانات "الانترنت" مع ضرورة تقييم تطبيقاتها، فغياب التقييم هو نقطة ضعف هذه التطبيقات.

كلمات مفتاحية: كارثة - كارثة مركبة - كارثة محتمل حدوثها - التدخلات النفسية - أزمة تغير المناخ.

## مقدمة

يقدم اختصاصيو علم النفس خدمات مهمة استجابة لحاجات الأفراد والمؤسسات والمجتمعات، تتم هذه الاستجابة من خلال تحويل علم النفس إلى خدمات كالوقاية والفحص والعلاج تساعد الأفراد للتغلب على مشكلاتهم، وينتج عن حرمانهم من هذه الخدمات اضراراً على المستويين الفردي والمجتمعي، مع ذلك يعاني غالبية محتاجي الخدمات النفسية حرماناً منها، دليل ذلك أن مسحا تم ٢٠٠٤-٢٠٠٥ ذكر ثلثاً أطباء الرعاية الأولية أنهم غير قادرين على إتاحة خدمات صحة نفسية لمرضاهم (Goodheart, 2011)، وهذا مؤشر شديد الخطورة لسببين أولهما أن هذا المسح في أمريكا وهي من بين الأفضل في الخدمات النفسية، فما بالك بدول متأخرة في هذا المجال. والمؤشر الثاني أنه في الأوقات العادية، فما بالك بوقت الأزمات.

الأزمة هي المرور بحدث غير متوقع أو مصيبة disaster أو كارثة تتجاوز مستوى الفرد وتترك قدرة المجتمع، وتلحق أضراراً بصحة الإنسان أو راحة باله أو فقدان بشر (Rodriguez, Llanes, Vos & Guha-Sapir, 2013)، ولأن الأزمة حدث يتجاوز مستوى الفرد ويمتد إلى مستوى المجتمع، بل تمتد بعض الأزمات إلى غالبية البشر كجائحة "كورونا"، وإلى الكون كله كتغير المناخ. ولأنه أثناء الكوارث وبعدها يعاني الأفراد والمجتمعات الفزع والهلع والضعف والارتباك وفقدان جدول أنشطتهم فتضطرب بنية حياتهم اليومية، ذلك لأن الكارثة تزيد الاحساس بالخطر وعدم الأمان، وتقلل القدرة على التحكم، وتضعف إمكانية التنبؤ، وتزيد احتمالات فقد عزيز أو اصابته. وهي عواقب تتفاوت شدتها وفقاً لفروق فردية بين الأفراد، واختلافات ثقافية بين المجتمعات (Mukherjee & Alpert, 2006). لذا يستهدف المقال الراهن عرضاً مختصراً لما قدمه وما يمكن أن يقدمه علم النفس للتعامل مع الكوارث الطبيعية وغالبيتها تداعيات أزمة تغير المناخ.

مما يؤسف له أن البشرية تشهد ٤٠٠ كارثة سنوياً، هذا الرقم ضعف ما كان يحدث قبل عقدين، فالكوارث يتضاعف عددها وتزداد حدة، وأن ٩٠٪ منها يتعلق بأزمة تغير المناخ، التي تسببت في اتساع رقعة الكوارث الطبيعية، فتحدث في أي وقت وأي مكان، وتزهق أرواح عشرات الآلاف سنوياً، وتحدث تلفيات بألاف المليارات من الدولارات، ففيما بين ١٩٩٤

و٢٠١٣ حدثت تلفيات تجاوزت البليونين ونصف بليون دولار، وتوفي مليون وثلاثمائة وخمسين ألف فرداً، هذا الرقم متوقع أن يصل إلى ١٤٣ مليون بحلول ٢٠٥٠ (الأمم المتحدة، ٢٠٠٨، World Meteorological Association, 2021). أضف إلى ذلك تسببها في نزوح السكان وتداعياته الخطيرة على الأطفال بوجه خاص، حيث تقديرات منظمة "اليونسيف" أن نزوح الأطفال نتيجة كوارث الطقس بمعدل ٢٠ ألف يومياً (UNICEF, 2023).

### التدخل النفسي للناجين من كوارث طبيعية

هدف هذا المقال الامتداد بدور اختصاصي علم النفس إلى مجال مواجهة الكوارث الطبيعية، إذ لا نتمكن من الحيلولة دون وقوع كارثة، لكن نستطيع تقليل احتمالات تحولها إلى كارثة مركبة، هذا التحول ينتج عن استجابة البشر أثناء وقوع الكارثة وبعده، ومن ثمة يمكن انقاص خسائر كارثة ما بزيادة الوعي بمخاطر كارثة محتمل وقوعها، واتخاذ خطوات لتقليل هذه المخاطر، على رأس هذه الخطوات اكساب الأفراد والجماعات كيفية التعامل معها، يستطيع اختصاصيو علم النفس المساعدة في تقليل هذه الخسائر إلى أدنى قدر ممكن، عبر برامج تدخل متعددة تتم قبل وقوع الكارثة وبعده سواء مباشرة أو على الأمد البعيد، إذ لا يقتصر ضرر الكارثة على هدم منازل، وتدمير بنية أساسية، وموت أعداد من البشر، وفقدان البعض وظائفهم، وتنقل آخرين أو تهجيرهم (Saidin, Sharma & Sankaran, 2023)، بل يمتد إلى الناجين الذين يعانون اضطراب ما بعد الصدمة. هذا الاضطراب نوعان: - أولي أو صدمة مباشرة: يطال كل من تعرض للحدث الصادم وتداعياته من ضغوط متراكمة - وثانوي أو صدمة غير مباشرة: يعانیه أفراد أطقم الطوارئ، الذين يقدمون دعماً للناجين فيتألمون لألامهم، فالناجون من كارثة يمرون بالمراحل التالية:-

١- مرحلة التأثير الأولي: الصدمة والخوف والقلق المفرط.

٢- مرحلة العمل البطولي: تستمر أسبوعاً بعد الكارثة، وقد تسبق الآثار الأولية، وفيها يتواصل الناجون ويتكاتفون لانقاذ حياتهم، ويخاطرون خلال قيامهم بسلوك الايثار.

٣- مرحلة التناغم وتستمر من أسبوعين إلى شهرين: يطور الناجون تآزرهم ويغلب عليهم التفاؤل نظرا لعود الحكومة والمؤسسات الانسانية بالمساندة وتدقق الدعم.

٤- مرحلة خيبة الأمل وتستمر من شهرين إلى سنة: فيها يشعر الناجون بالاستياء نتيجة تخلي الداعمين، ويستعيدوا ذكريات الصدمة وقصصها مما ينشأ الاضطرابات حتى أصبح اسم هذه المرحلة "الكارثة الثانية".

٥- مرحلة اعادة الاعمار: وتستمر عدة سنوات وفيها يستطيع الناجون ضبط ردود أفعالهم ومشكلاتهم الشخصية المرتبطة بالكارثة (Tracy, 2023).

مع هذا يتم تجاهل خدمات الرعاية الصحية النفسية للناجين من هذه الكوارث، تجاهلا يترتب عليه خسائر اجتماعية اقتصادية شديدة الخطر (Saidin, Sharma & Sankaran, 2023).

لذا يجب الاهتمام بالتدخل النفسي، وأن يوائم احتياجات كل مرحلة مما سبق الإشارة لها، وأن يكمل ما يمارسه أطباء الطوارئ من وقاية وتخفيف واستعادة توازن، وأن تكون كل برامج التدخل - النفسي والطبي وغيرهما - جزءاً من اطار متكامل لتدخل منظم يحد من أثار كارثة ما. وقبل أن أتحدث وبإيجاز - تفرضه حدود المقال - عن مهام اختصاصي علم النفس، أنوه إلى ضرورة أن يبدأ هذا التدخل المنظم ب:-

١- تكوين ادارة واجبها التأهب لمواجهة كارثة قبل وقوعها، عبارة عن قائد أو متخذ قرار - خبراء وفقا لنطاق الكارثة وأسبابها - ومقدم معلومات يعرف ما يجب قوله لمن ومتى - عضو مالي مؤهل لادارة التمويل وقت الطوارئ - وعضو قانوني لتقديم استشارات حول موافقة التدخلات للقانون - أخصائي نفسي (أو أكثر) يقدم الدعم النفسي سواء للأعضاء الآخرين أو غيرهم للتعامل مع ضغوط المواجهة، اضافة إلى مشاركته في تخطيط وتنفيذ وتقييم برامج الرعاية لمتضرري الكوارث.

٢- تضع هذه الادارة، وبمشاركة أطراف مجتمعية حكومية وغير حكومية، استراتيجية الحد من أثار الكوارث تعتمد على رصد علامات التعرض لكارثة، وتحويلها إلى

اشارات انذار مبكر كخطوة مبدئية للتأهب، ثم تقوية المؤسسات لمواجهة الكارثة،  
وادراج الاستراتيجية ضمن خطط الدولة للتنمية المستدامة.

معنى ما سبق أن الصف الأول لادارة مواجهة أي كارثة هم أهل الاختصاص بحسب طبيعتها  
أو أسبابها، فالطواقم الصحية والحماية المدنية والمحليات وغيرها لكارثة مثل الأعاصير،  
والحرائق. حيث تحدث الكارثة أضرارا يعد دفع بعضها أكثر الحاحا من بعضها الآخر، فمن  
تهدم بيته نتيجة اعصار بحاجة لمأوى أولا، فتدخل طبي إذا عانى من اصابة جسمية، ثم تدخل  
نفسى يخفف تأثيره بصدمات:- فقد بيته - وربما أيضا فقد عزيز - وانتقاله لوضع سكني أو  
اجتماعي غير معتاد. لذا يعد الصف الثاني في مواجهة الكوارث كلها هم علماء النفس، لأن  
لعلم النفس اسهامه المميز والضروري في أية تدخلات مواجهة، لهذه التدخلات ثلاثة مستويات  
(تقابل الوقاية والتخفيف والتأهيل) لدعم متضرري كارثة:-

١- تكون الوقاية قبل وقوع كارثة أو ما يسمى تدخل استباقي: فأى كارثة تسبقها علامات  
عرفها البشر من تاريخ الكوارث، فاليابان عرضة لزلازل وأندونيسيا عرضة لأعاصير، ....  
وهكذا، في ضوء هذه العلامات نتوقع أي المناطق عرضة لكارثة بعينها. بإمكان علماء النفس  
في هذه المرحلة القيام بأربعة أمور أساسية:-

- المشاركة في صياغة حملات توعية تمثل رسائل انذار لسكان موقع الحدث المتوقع، فعلماء  
النفس يعرفون أي مضمون يوجه لمن ومتى لضمان الاستجابة له، ومن ثمة يشاركون في  
صياغة مضمون الرسائل الاتصالية لبرامج التوعية.

- لأن أكثر عناصر الكارثة احداثا لخسائر هو حدوثها فجأة دون تهيؤ لمواجهتها، فالتهيؤ  
يجعل الأفراد أكثر اتزانا انفعاليا، لذا يكون تعاملهم أقل تهورا وأكثر استبصارا. كيف يكون  
التهيؤ والكارثة حدث غير معتاد يفاجئ ضحاياه؟، الاجراء الاجابة ببساطة هي تدريب الأفراد  
على التعامل معه كأنه مألوف، وذلك بفعل نقيضه وهو النظر للأشياء المألوفة بوصفها غريبة  
وغير معتادة، فهذا التدريب يقلل عنصر المفاجأة، إذ سبق وأن رأوا أشياء غريبة. هذا التدريب

يضع برامجه و يقيمها علماء نفس، ويمكن تنفيذها إما وجها لوجه وإما عبر منصات تواصل اجتماعي، والأهم جعله جزءاً من أنشطة يومية: دراسية أو مهنية أو رياضية، ... الخ.

- معرفة مخاطر التعرض لكارثة ونقاط قوة الأفراد التي تمكنهم من الصمود في مواجهتها، يكون هذا بالتعرف مبكراً على الأشخاص الأكثر تأثراً بالضغط، وتعريضهم لبرامج تحصينهم ضد الآثار السلبية لكارثة ما بتعليمهم كيف يديرون ردود أفعالهم أثناء وقوع الكارثة وبعدها. هذا التحصين يحقق هدفين في الوقت نفسه:- اكسابهم طرق ايجابية لمواجهة الضغوط، فتتخفف احتمالات اصدارهم انفعالات سلبية حين التعرض لكارثة - يسهم ما سبق في الحد من انتشار هذه الانفعالات السلبية، فالبعض يظهرها تأثراً بمشاهدتها.

- لأن كل البلدان التي تعرضت لكوارث طبيعية عانت من نقص الكوادر التي تقدم دعماً للمتضررين، مما يضاعف الأعباء ويعجل بانهاكها، هنا يساعد اختصاصيو علم النفس في اتجاهين: أولهما تدريب الطواقم المختلفة على مواجهة ضغوط العمل، وقد أكدت نتائج دراسات عديدة فعالية هذا التدريب (Ein, et al., 2023).

الاتجاه الثاني هو تعويض نقص طواقم الدعم النفسي بتدريب متطوعين للقيام ببعض خطوات الرعاية النفسية الأولية، هذا التدريب يتم في اطار ورش عمل لزيادة معرفتهم ومهاراتهم في التقييم المبدئي للاضطرابات الخفيفة لتحديد من من أصحابها يقدمون له الرعاية ومن تتم احواله للمختصين.

٢- التخفيف ويكون أثناء وقوع كارثة ويكون على مرحلتين:

\* المرحلة الأولى التدخل الطارئ ويشبه الاسعافات الأولية: التوصل سريعاً إلى فهم متكامل لردود سكان موقع الحدث الصادم، للتعرف على الفئات الحرجة أو الأكثر تهيوماً للهلح والخوف والتشوش وما شابه، يتم تحديد احتياجاتهم الأولية ومناقشتها مع فريق ادارة الكارثة واعداد خطط خفضها للحد من تأثيرات الكارثة السلبية على الناجين منها: هنا يطوع علماء النفس أطر تعامل مع أمراض نفسية تقليدية وتوظيفها للتخفيف عن ضحايا الكوارث، يتم هذا التوظيف



عبر برامج توعية نفسية تساعد في خفض القلق - وتخفيف الأذى نتيجة فقد عزيز - والتغلب على التشوش (عرض "بيركهرت" Burkhardt وزملاؤه، ٢٠٢٣ أمثلة لهذه البرامج).

\* المرحلة الثانية هي العلاج المتد لاستعادة التكيف لدى حالات تأثرت بشدة وتحتاج نوعية مركبة من التدخلات النفسية تشمل: مهارات استرخاء لتعديل الانفعالات - مهارات أبوة لحماية الأبناء من مخاطر ردود الفعل الصادمة - مهارات التعامل الكفء مع سرديات (قصص) الصدمة - مهارات حصر تأثير ذكريات الحدث الصادم - تعزيز السلامة جسيماً ونفسياً واجتماعياً- مهارات مساعدة الذات ومساندة الآخرين.

يعد الأطفال أكثر الفئات تضرراً عند التعرض لكارثة، لأنهم أقل صموداً، فنضعهم الانفعالي لم يكتمل بعد، وقدراتهم محدودة في مواجهة الضغوط، وتعرضهم لكارثة يضعف أداءهم النفسي العام وهم بسن المراهقة وربما الرشد، إذ كشفت نتائج بحوث أن ما بين ٢٠ و ٤٠٪ من الأطفال يؤدي تعرضهم لكارثة إلى إصابتهم باضطرابات نفسية، تتوقف حدتها وإزالتها على عدد من العوامل مثل العمر والنوع وشدة الكارثة ومستوى التعرض لها ومدى إتاحة مساندة اجتماعية أثناءها (Khan, Khan & Alabdulla, 2023). لذا يعد الأطفال أكثر احتياجاً لرعاية نفسية تقلل استهدافهم للاضطراب وتعجل استعادتهم التكيف، تشمل هذه الرعاية علاجاً باللعب وبالفرح يتم بشكل جماعي، ومن المهم إشراك الوالدين بعد توعيتهم بالمخاطر وكيفية تقليلها من خلال المساندة بصورها.

٣- التأهيل بهدف التمكين من مواجهة كارثة قد تقع مستقبلاً، ويمثل تدخلاً على الأمد البعيد، وتعد مواجهة أزمة تغير المناخ محورياً لهذا التدخل، لأنها سبب لـ ٩٠٪ من الكوارث الطبيعية، بالتالي يمكن تأهيل الجمهور لتقليل أخطار هذه الكوارث من خلال تغيير سلوكياتهم بما يحد من تفاقم أزمة تغير المناخ.

### أسباب أزمة تغير المناخ وعواقبها

تشير أزمة المناخ إلى زيادة وتيرة ارتفاع درجات حرارة الأرض نتيجة الاحتباس الحراري، حيث أدى تراكم الغازات المنبعثة - على رأسها ثاني أكسيد الكربون - منذ بدء عصر الصناعة

فيما بين ١٨٥٠ و ١٩٠٠ إلى تزايد احتفاظ الأرض بالحرارة المنبعثة منها فارتفعت في ٢٠١١-٢٠٢٠ بمقدار 1.1 درجة مئوية، وأن استمرار معدل الاحتباس هذا سيزيد حرارة الأرض بمقدار 1.5 درجة خلال خمس عشرة سنة و٤-٥ درجات حتى ٢١٠٠، مما سيؤدي إلى تغييرات فيزيائية متسارعة بالبر والبحر والطقس تطل كل منطقة على كوكب الأرض، من هذه التغييرات تسارع ذوبان المناطق الجليدية وارتفاع مستوى سطح البحر مما يهدد مناطق عدة من اليابسة بالاختفاء، كذلك زاد تكرار وشدة موجات الجفاف، وأيضاً تكرار وشدة اشتعال الحرائق، فانخفض الانتاج الزراعي، وفي الوقت نفسه زادت شدة الأعاصير وتدمير البنية التحتية والتهجير (UN environment programme, 2023).

ونتج عن أزمة المناخ فقدان التنوع البيولوجي وما ترتب عليه من مخاطر منها أن نتائج البحوث وجدت ارتباطاً خطياً مطرداً بين التغييرات المناخية وانتشار عدوى الجوائح، والخطورة الأكبر أن تغير المناخ يعكس افتقاد أهل الأرض للعدالة، فيشعر البعض بالتمييز مما يوجب النزاعات العنيفة، غياب العدالة مصدره أن أبرز أسباب تغير المناخ هو تصاعد معدل التلوث الناتج عن التوسع في الانتاج الصناعي أو الزراعي، وأن النسبة القليلة من البشر هم المسؤولون عنه والمستفيدون منه، بينما معظم البشر يعانون مخاطره (Pickren, 2021).

ولأزمة المناخ مردودها السلبي على الاقتصاد أياً كان مجاله، فلجفاف الناتج عنه يؤدي لانخفاض الانتاج الزراعي والحيواني بالبر والبحر على سبيل المثال، وأشار تقرير وكالة "كريستيان ايد" أن موجات الجفاف في أوروبا تسببت في أضرار تقدر بـ ٢٠ مليار دولار سنة ٢٠٢٢ وحدها، وفي السنة نفسها كلف إعصار "اتيان" أمريكا ١٠٠ مليار دولار. يترتب علي هذه المردود أمران هما:-

#### ١- فقدان التنوع البيئي والبيولوجي.

٢- شعور السكان بالكرب distress ونمطه الذي يتوقف على متغيرات شخصية وسياقية، فأزمة المناخ تتداخل مع أزمات صحية واقتصادية (المرجع نفسه)، واجتماعية وبوجه خاص العلاقات بين سلالات مختلفة، إذ تواترت نتائج بحوث عن علاقة مطردة بين

ارتفاع درجة الحرارة وكل من العدوان والجنوح والعنف والجريمة والارهاب (شحاته، ٢٠٢٠، Miles–Novelo & Anderson, 2019).

والعنصر البارز أن تغير المناخ عامل خطر للاصابة باضطرابات نفسية، وأن تأثيره يعتمد على عوامل أخرى، فقد وجدت أرنأووط Arnout (٢٠٢٣) - وبمشاركة ١٠٨٠ مفردة (٥٢٣ ذكور و ٥٥٧ اناث، تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و ٦٠ سنة) من ١٨ دولة عربية - أن المتزوجين أكثر بشكل دال من غير المتزوجين معاناة من قلق مرتبط بالطقس، وأن سكان تونس والبحرين والسودان والعراق أكثر بشكل دال من بقية الدول معاناة من اكتئاب مرتبط بالطقس، كما يعاني بشكل دال أكثر من غيرهم ساكنو سوريا واليمن والجزائر وليبيا وعمان من أعراض الخوف والقلق والاعتراب وأمراض جسمية نفسية المنشأ somatic.

#### ما يقدمه علم النفس لمواجهة أزمة تغير المناخ

في تقديمها لتقرير برنامج الأمم المتحدة للبيئة (٢٠٢٣) أشارت "انجر أندرسن" I. Andersen إلى أن الجهود الراهنة لا زالت غير كافية للحد من ارتفاع درجة حرارة الأرض، وأن الحاجة ماسة لبدء واستمرار عملية مراجعة علمية على المستوى الدولي للتعرف على أسباب أزمة المناخ وعواقبها وسد الفجوات المعرفية حولها.

إحدى هذه الفجوات تتعلق بالجانب النفسي للأزمة سواء على مستوى مقدماتها أو عواقبها، فعلى سبيل المثال اعتاد علماء النفس عزو اضطرابات نفسية مقترنة بالمناخ إلى متغيرات شخصية كأفكار الفرد ومخططاته المعرفية وتاريخه الشخصي، ترتب على هذا اغفال عوامل السياق (Rhodes, 2021)، فتعامل علماء علم النفس الاكلينيكي مع الكرب كأزمة شخصية أكثر منه مردود انفعالي لأزمة المناخ. وبوضع هذه المردود في الحسبان بدأ الانتباه إلى أهمية الجانب النفسي للتعامل الاكلينيكي مع أزمة تغير المناخ وعواقبها، فأشارت ارشادات جمعية علم النفس الأمريكية إلى أن التغلب على مخاطر التغير المناخي يكون بتعزيز صمود الأفراد وتفاؤلهم وترابطهم من خلال تنشيط التنظيم الانفعالي، كذلك طالبتهم توجيهات جمعية علم

النفس الأسترالية الاعتراف بالمشاعر المرتبطة بالمناخ، وأن يبادروا فرادى أو جماعات بأفعال تتعامل مع المشكلة بما في ذلك بث الأمل في المستقبل.

لا يعد ما سبق كافياً، لأن التغير المناخي يهدد احساسنا بالمكان ويبدل معالمه التي ارتبطنا بها واعتدناها، مما يسبب كرب نفسي مظاهره خبرات صحة نفسية ترتبط بالأرض psychoterratic أطلق Ellis و Cunsolo عليه الأسي البيئي ecological grief، ويصف مشاعر سلبية ناتجة عن فقدان أحد معالم المكان البيئية، سواء كان هذا فقدان حدث فعلاً أو كان حدوثه متوقعا، وهو اضطراب أطلق عليه آخرون أسماء مختلفة مثل اجهاد ما قبل الصدمة وقلق ايكولوجي eco-anxiety وصدمة بيئية eco-trauma ومشقة ما قبل الصدمة .pre-traumatic stress.

هكذا فرضت أزمة المناخ على علماء النفس ضرورة تطوير مقاربات paradigms جديدة تضع في الحسبان مكان الأزمة وأطرافها، وتتعامل مع الكرب الناتج عنها بوصفه إما سابقا عليها أو نتيجة رعب terratic من وقوعها أو solastalgic، والاستعانة بمجالات جديدة للتغلب عليها مثل علم النفس البيئي eco-psychology وعلم نفس السكان الأصليين aboriginal psychology والوجودية الايكولوجية eco-existentialism (المرجع نفسه). آثار هذا التوجه الحاجة لتصور جديد مثل الذي طرحه Dudgeon باحلال راحة البال well-being الاجتماعية الانفعالية محل مصطلح الصحة النفسية (المرجع السابق)، ومراجعة مفهوم الصحة النفسية ليس جديدا، ففي ٢٠٠١ ذكر سويف أنه إذا كانت عناصر "السواء" Normality مستخلصات تستند إلى دراسات تجريبية وميدانية منضبطة، إلا أنها مستوحاة من إطار فلسفة حياة طابعه الفلسفة الفردية، يستوعب منظومة القيم الحاكمة في المجتمعات الغربية، منظومة تركز محورية "الأنا" وتحقيق الذات" كمكون أساسي للصحة النفسية الإيجابية positive mental health حيث تأكيد الفردية وإلغاء الجماعية، لهذا الإطار الاجتماعي/الحضاري دوره في تشكيل الفكر العلمي بوجه عام والفكر العلمي السيكولوجي يوجه خاص، ولم ينتبه غالباً العلماء الأفراد إلى هذا الدور إلا مؤخراً جداً. وبالتالي فإن هذا المفهوم لا يناسب الأطر الحضارية المشبعة بفلسفة حياة تختلف عن الفلسفة الفردية، هنا اقترح سويف

(٢٠٠١) مفهوم "اللياقة النفسية" لينااسب الأطر الأقل تكريساً للفردية والأكثر احتضاناً للجماعية (كالسائدة في مجتمعاتنا العربية)، حيث تقوم الصحة النفسية أساساً على تحقيق المستوى الأمثل من التناسق بين مقتضيات كل من: الفردية individualism والجماعية Collectivism، وهذا ما سوف يختلف من إطار حضاري إلى إطار آخر بناء على خصائص كل إطار وتحديد أدوار الأفراد بداخله، أي أنه بينما ينصرف مفهوم السواء إلى معنى الوسط الحسابي على سمة أو مجموعات سمات بعينها ويتمحور حول "إرضاء الذات"، يؤكد مفهوم اللياقة النفسية التناسق داخل مجموعة من العمليات النفسية الاجتماعية وتفاعلها مع السياق الاجتماعي الحضاري، مما يعني أن المفهوم يستمد مضمونه من جذري "الذاتية والاجتماعية" في الحياة، اللذان يحددان معنى كل بعد من أبعاد الصحة النفسية الإيجابية الخمسة وهي: التخطيط في مقابل الاندفاعية - والاستقلالية في مقابل الاعتمادية - والاتساق في مقابل التناظر - والاندماج في مقابل التفرد - وسلامة التعامل مع الواقع بشقيه الخارجي الاجتماعي والداخلي النفسي.

في ضوء هذا تفرض أزمة المناخ الاعتماد على نشر علم نفس متعدد التخصصات deployment of pluriversal psychologies ينطلق تفسيره لتطور البشرية من نموذج التعاون بدلاً من نموذج التنافسية، فالتعاون مفتاح فهم الحياة، وحتى يتحقق يجب تحويله إلى عادات تمارس، وذلك بجعل الأفراد يفكرون في الأرض ويشعرون بها، حتى يعترفوا أنهم جزءٌ منها. لقد انتبه مثقفوا العالم إلى هذا النموذج مبكراً، عكس هذا الانتباه أنهم شكلوا لجنة اعتمدها الأمم المتحدة للبيئة والتنمية، قدمت تقريرها ١٩٨٧ - نشرته بالعربية سلسلة عالم المعرفة ١٩٨٩ - بعنوان "مستقبلنا المشترك"، وأعاد تقرير الأمين العام للأمم المتحدة (٢٠٢١) تأكيد مضمونه، فالتحديات مترابطة عابرة للحدود، ولا يمكن التصدي لها دون تفعيل قيم الثقة والتضامن لتحقيق هدف مشترك هو رفاهية البشر.

وحتى يتحول ما تضمنه التقريران من شعارات إلى ممارسات وعادات سلوكية أشار Steg (٢٠٢٣) إلى أهمية أربعة أنماط من القيم الشخصية تعكس أهداف الفرد العامة، وتوجه اختيارات أفعاله نحو المناخ هي:-

- ١- المتعة: بهدف تعزيز المشاعر الايجابية وانقاص الجهد.
  - ٢- الأناية: بهدف تعظيم المصادر كالثروة والقوة الاجتماعية.
  - ٣- الايثار: الاهتمام برفاهية الآخرين.
  - ٤- المحيط الحيوي biospheric: تعزيز حماية البيئة ومنع التلوث.
- كشفت نتائج البحوث أن من توجههم قيم المحيط الحيوية مقارنةً بمن توجههم قيم الأناية أكثر ادراكا أن أزمة المناخ حقيقة واقعة، وأن سببها الانسان، وأن لها عواقب سلبية، وأن أفعالهم تسهم فيها، لذا يجب تقوية قيم المجال الحيوي كمدخل لتعديل سلوك البشر للحد من التغير المناخي.
- كيف نستميل الأفراد نحو أفعال صديقة للبيئة؟، ليس مناسباً اعتماد دعاوي اثاره الخوف من مستقبل الحياة على الأرض نتيجة أزمة المناخ، فقد كشفت بحوث الاستمالة فشل هذه الدعاوي في تغيير عادات غير صحية (شحاته، ٢٠١٢)، إن المدخل المناسب هو تشجيع اصدار تصرفات صديقة للبيئة لدى منخفضي الدافع لها. نقطة البدء في هذا التشجيع هي لفت الانتباه إلى التأثير المتبادل بين تغير المناخ والسلوك، وتصميم برامج لاحداث تغيير في السلوك كمدخل للحد من تغير المناخ، من هذه البرامج ترشيد استهلاك الطاقة، إذ خفض هذا الاستهلاك بمعدل ١٠٪ يساهم في تقليل انبعاثات الغازات المسببة للاحتباس الحراري. ولحث منخفضي الدافع لاصدار سلوك صديق للبيئة اقترح Steg كلا من:-
- ١- وضعهم في مواقف تستثير التحدي لمنظومتهم القيمية.
  - ٢- ابراز هويتهم الشخصية كهوية محبة للخير ورفاهية البشر.
  - ٣- تشجيعهم أن يدركوا من غيرهم توجههم قيم المحيط الحيوي.
  - ٤- زيادة الوعي لديهم بتأثير ما يقومون به على المناخ.
  - ٥- توجيه الجماعات والمجتمعات نحو عدالة توزيع المكاسب والأضرار البيئية عبر اجراءات واضحة معلنة أو عدالة اجرائية.

وأخيرا لدى علم النفس امكانات هائلة تساعد على تقليل وتيرة تغير المناخ، ذكر منها "نيلسون" Nielsen وزملاؤه (٢٠٢١):-

١- علم النفس ذو توجه تكاملي، ولدى باحثيه خبرات تكاملية بالامكان نقلها إلى التخصصات الأخرى للعمل معا لمواجهة الأزمة بكفاءة.

٢- اعتاد علماء النفس اجراء بحوث منضبطة منهجيا لمعرفة محددات السلوك البشري ومرتباته وهي معرفة قابلة للتطبيق.

٣- بإمكان علماء النفس تحويل معلوماتهم عن سلوك البشر نحو البيئة إلى برامج فعالة لتعديل هذا السلوك، على سبيل المثال ترشيد استهلاك الطاقة يساعد في خفض الانبعاثات (أكاسيد الكربون وغيره)، التي هي سبب مباشر لأزمة المناخ.

مع هذا يعاني تناول علماء النفس لأزمة المناخ أوجه قصور ذكر منها "تام" Tam وزميلاته (٢٠٢١):- قلة عدد البحوث ذات المناهج الكمية، وغياب البحوث التي أجريت على عينات من دول غير غربية، ونقص المقارنات عبر الثقافية، وضعف الانتباه لمتغيرات سياسية وثقافية مقابل اهتمام مفرط بعمليات داخل الفرد.

### الخلاصة

بإمكان علماء النفس تطوير برامج تدخل نفسي لمساعدة الناجين من كوارث طبيعية، بل وللحد من خسائرها ابتداءً. هذه البرامج يجب أن تكون جزءاً من استراتيجية قومية لمواجهة الكوارث تكون قابلة للتطبيق والتقييم، تستهدف:- زيادة الوعي لدى الجمهور بعلامات كارثة ما - تقليل الفجوة المعرفية بين تخصصات واضعي ومنفذي ومقومي الاستراتيجية حتى تحقق شمولية المواجهة وفعاليتها - تقليل فجوة الخبرة بين فرق المواجهة - جعل خطط المواجهة تصاعدية (من القاعدة للقمة) وليس العكس - توظيف امكانات "الانترنت" مع ضرورة تقييم تطبيقاتها، فغياب التقييم هو نقطة ضعف هذه التطبيقات (Korman, DeSouza & Ellis, 2023).

## المراجع

- الأمم المتحدة (٢٠٢١). تقرير الأمين العام "خطتنا المشتركة". نيويورك.
- الأمم المتحدة (٢٠٠٨). اطار عمل "هيوغو": التأهب للكوارث تحقيقا لاستجابة فعالة. نيويورك.
- سوييف، مصطفى (٢٠٠١). اللياقة النفسية • مجلة كلية الآداب جامعة القاهرة، ٦١ (٢)، ٩ - ٢٧.
- شحاته، عبد المنعم (٢٠٢٠). الارهاب: منظور نفسي اجتماعي. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- (٢٠١٢). *التدخين: الاستمرار والامتناع*. القاهرة: ايتراك.
- Arnout, B. (2023). An epidemiological study of mental health problems related to climate change: A procedural framework for mental health system workers. *Work*, 75, 813–835.
- Burkhart, K., Agarwal, N., Kim, S., Neudecker, M., & Ievers-Landis, C. E. (2023). A Scoping Review of Trauma-Informed Pediatric Interventions in Response to Natural and Biologic Disasters. *Children*, 10(6), 1017.
- Ein, N., Plouffe, R. A., Liu, J. J., Gervasio, J., Baker, C., Carleton, R. N., ... & Richardson, J. D. (2023). Physical and psychological challenges faced by military, medical and public safety personnel relief workers supporting natural disaster operations: a systematic review. *Current Psychology*, 1-16.
- Goodheart, C. (2011). Psychology Practice: Design for Tomorrow. *American Psychologist*, 66(5), 339-347.
- Jacobs, J. & Meyer, D. (2006). Psychological First Aid: Clarifying the Concept. (57-71) In: L.Barbanel & R. Sternberg (eds). *Psychological interventions in times of crisis*. Springer.
- Khan, Y. S., Khan, A. W., & Alabdulla, M. (2023). The psychological impact of the Turkey-Syria earthquake on children: addressing the need for ongoing mental health support and global humanitarian response. *European journal of psychotraumatology*, 14(2), 2249788.



Korman, M. B., DeSouza, J., & Ellis, J. (2023). Web-based psychosocial interventions for disaster-related distress: what has been trialed in the past, and what can we learn from this?. *Disaster medicine and public health preparedness*, 17, e299.

Miles-Novelo, A. & Anderson, C. (2019). Climate Change and Psychology: Effects of Rapid Global Warming on Violence and Aggression. *Current Climate Change Reports*, 5, 36–46.

Mukherjee, P. & Alpert, J. (2006). Overview of Psychological Interventions in the Acute Aftermath of Disaster. (3-36) In: L.Barbanel & R. Sternberg (eds). *Psychological interventions in times of crisis*. Springer.

Nielsen, K., Clayton, S., Stern, P., Dietz, T., Capstick, S. & Whitmarsh, L. (2021). How psychology can help limit climate change. *American Psychologist*, 76(1), 130.

Pickren, W. (2021). Psychologies Otherwise & Earthwise: Pluriversal Approaches to the Crises of Climate, Equity, and Health. (143-157) In: I. Strasser and M. Dege (eds.), *The Psychology of Global Crises and Crisis Politics*. Palgrave

Rhodes, P. (2021). Eco-Anxiety and Psycho-Terratic Paradigms of Practice: A View From Australia. (171-187) In: I. Strasser and M. Dege (eds.), *The Psychology of Global Crises and Crisis Politics*. Palgrave.

Rodriguez-Llanes, J., Vos, F. & Guha-Sapir, D. (2013). Measuring psychological resilience to disasters: are evidence-based indicators an achievable goal?. *Environmental Health*, 12(1), 115.

Saidin, F., Sharma, P., & Sankaran, R. (2023). Cognitive Well-Being and Psychological Assistance after Disasters in Southeast Asia. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(10s (2)), 93-102.

Steg, L. (2023). Psychology of climate change. *Annual Review of Psychology*, 74, 391-421.

Tam, K., Leung, A. & Clayton, S. (2021). Research on climate change in social psychology publications: A systematic review. *Asian Journal of Social Psychology*, 24(2), 117-143.

Tracy, S. (2023). Natural disasters and first responder mental health (341-355) In: Levers, L. (Ed). *Trauma Counseling: Theories and Interventions for Managing Trauma, Stress, Crisis, and Disaster*. Springer. 2<sup>nd</sup> ed.

UN environment programme (2023). One atmosphere: An independent expert review on Solar Radiation Modification research and deployment.

UNICEF (2023). *Children displaced in a changing climate: Preparing for a future already underway* analyses the most common weather-related hazards that lead to the largest number of displacements: floods, storms, droughts and wildfires.

World Meteorological Association. (2021). Weather-related disasters increase over past 50 years, causing more damage but fewer deaths. Retrieved December, 6, 2021.

### **The psychology`s contribution in dealing with natural disasters**

Humans cannot prevent a natural disaster from occurring, but they can prevent it from becoming a complex disaster. which results from response of humans during and after occurrence of a disaster. Hence, the losses of a disaster can be reduced by increasing awareness of a potential disaster`s risks, and taking steps to decrease it. The core of these steps is teaching individuals and groups how to deal with risks.

Psychologists can help to reduce these risks to a minimum, through multiple intervention programs that take place before and after the disaster, whether directly or in the long term, they are trained to design, implement and evaluate these intervention programmes, which must be part of an applicable and evaluateable national strategy aims to: - Increase public awareness of a disaster`s signs; reduce the knowledge gap between specializations of strategy`s developers implementers and evaluators in order to be comprehensive and effective.; reducing the experience gap between confrontation teams; make confrontation plans bottom-up; employing capabilities of Internet with necessity of evaluating its applications because its weakness is absence of evaluation.

**Keywords: Disaster - Complex disaster - Potential disaster- Psychological intervention – Climate change crisis.**