

فقدان غامض بعد الزلازل: آلام الضحايا وتحديات التعافي النفسي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 17, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). فقدان غامض بعد الزلازل: آلام الضحايا وتحديات التعافي النفسي. عرب
سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119664>

تخيل أنك تبحث عن شخص تحبه تحت الأنقاض، لكن لا تعرف ما إذا كان حياً أم ميتاً. هذا هو الواقع المرير الذي واجهه آلاف الأشخاص بعد الزلازل المدمرة. ليس هذا مجرد حزن على فقدان محتمل، بل هو نوع فريد من المعاناة يُعرف بـ "الفقد الغامض" (ambiguous loss)، وهو ما كشفته دراسة حديثة أجرتها الباحثة كليز ف.ب.

منهجية البحث

ركزت دراسة كليز ف.ب. على فهم التجربة الظاهرية (phenomenological) - أي كيف يختبر الأفراد هذه الظاهرة بشكل شخصي - للأشخاص الذين نجوا من الزلازل. بدلاً من التركيز على الإحصائيات أو القياسات الكمية، استخدمت الباحثة مقابلات متعمقة مع ناجين فقدوا أحبائهم في ظروف غامضة. هذا يعني أنهم لم يتمكنوا من التأكد بشكل قاطع ما إذا كان أقاربهم قد لقوا حتفهم أم لا. الهدف لم يكن تحديد عدد الحالات، بل استكشاف العمق العاطفي والنفسي لهذه التجربة المؤلمة. تم جمع البيانات من خلال سرديات مفصلة، حيث شارك الناجون ذكرياتهم، ومشاعرهم، وكيف تعاملوا مع حالة عدم اليقين المستمرة. لم تقتصر المقابلات على وصف الحدث نفسه، بل امتدت لاستكشاف كيف أثر هذا الفقد الغامض على حياتهم اليومية، وعلاقاتهم، ونظرتهم للمستقبل. اعتمدت الباحثة على تحليل نوعي للبيانات، مما يعني أنها بحثت عن أنماط وموضوعات متكررة في القصص التي روتها المشاركون.

نتائج البحث

أظهرت نتائج البحث أن الفقد الغامض يختلف بشكل كبير عن أنواع الحزن الأخرى. عادةً، عندما يموت شخص ما، تبدأ عملية الحداد، وإن كانت مؤلمة، بوجود يقين بالوفاة. هذا اليقين، على الرغم من صعوبته، يسمح للأفراد بالبدء في التكيف مع الواقع الجديد. لكن في حالة الفقد الغامض، هذا اليقين مفقود. الناجون يعيشون في حالة من التعليق المستمر، بين الأمل واليأس. هذا التعليق يمكن أن يكون مدمراً بشكل خاص، لأنه يمنعهم من إكمال عملية الحداد. وصف المشاركون شعوراً دائماً بالترقب، وكأنهم ينتظرون عودة أحبائهم في أي لحظة. في الوقت نفسه، كانوا يدركون أن هذا الأمل قد يكون زائفاً، مما أدى إلى شعور عميق بالإحباط واليأس. لاحظت كليز ف.ب. أن هذا النوع من الفقد يؤدي غالباً إلى صعوبات في التركيز، واضطرابات في النوم، ومشاكل في العلاقات الاجتماعية. كما أدى إلى شعور بالذنب لدى البعض، حيث تساءلوا عما إذا كان بإمكانهم فعل المزيد لإنقاذ أحبائهم. أشارت الدراسة أيضاً إلى أن الفقد الغامض يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية طويلة الأمد، مثل الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة.

دلالات البحث

تؤكد هذه الدراسة على الحاجة الماسة إلى فهم أفضل للفقد الغامض وتوفير الدعم المناسب للناجين من الكوارث الطبيعية. غالباً ما تركز برامج الدعم التقليدية على مساعدة الأفراد على التكيف مع الوفاة، ولكنها قد لا تكون فعالة في حالة الفقد الغامض. يحتاج الناجون في هذه الحالة إلى مساحة آمنة للتعبير عن مشاعرهم المعقدة، واستكشاف أملهم المستمر، والتعامل مع حالة عدم اليقين. أوصت كليز ف.ب. بتطوير تدخلات علاجية متخصصة تركز على مساعدة الأفراد على إيجاد معنى في حياتهم بعد الفقد، وتعزيز آليات التكيف الصحية، وبناء شبكات دعم اجتماعي قوية. من المهم أيضاً أن ندرك أن عملية الحداد في حالة الفقد الغامض قد تكون أطول وأكثر تعقيداً من عملية الحداد التقليدية. لذلك، يجب أن يكون الدعم متاحاً على المدى الطويل، وليس فقط في الأسابيع والأشهر التي تلي الكارثة. تُظهر هذه الدراسة أن الفقد الغامض ليس مجرد مشكلة نفسية فردية، بل هو قضية صحية عامة تتطلب استجابة شاملة ومنسقة. إن فهم هذه التجربة الفريدة من نوعها هو الخطوة الأولى نحو توفير الرعاية والدعم اللازمين لمساعدة الناجين على التعافي وبناء حياة جديدة.

Reference

Keleş F.B. (2026). *Awaiting on the rubble: phenomenological perspectives on ambiguous loss by earthquake survivors*. BMC Psychology, 14(1)

DOI: [10.1186/s40359-026-04086-4](https://doi.org/10.1186/s40359-026-04086-4)

ARABPSYCHOLOGY.COM