

كورونا وحديث المسافات



z.ramdan@gmail.com

د. رمضان زعطوط - علم النفس، الجزائر



تدور أغلب التدخلات في الأوبئة على العدوى. وتركز السلطات الصحية والإعلام في البلد،

خلال الأوبئة والجائحات، على المسافات التي تفصل بين الأفراد لقطع سلسلة انتقال المرض فيما يعرف "بالتباعد الاجتماعي". وقد دأب الخبراء والأطباء على تحذير الناس من خطورة التقارب في الأمراض المعدية .

تم تحديد المسافة الوقائية في وباء كورونا الحالي بـ 1 متر أو يزيد، مع الحرص على نظافة الأيدي ولبس الواقيات. شارك الإعلام في هذا الجهد الإنساني من خلال التلفزيون والإذاعة ووسائل التواصل الاجتماعي. كما تم توظيف الأطباء والعلماء ورجال الدين وكذا الرياضيين والفنانين في حملة عالمية لتثقيف الجماهير.

لكن أغلب أفراد المجتمعات لم يلتزموا بتلك النصائح والمعلومات الوقائية، ورأينا سلوك التقارب والاحتكاك بدل احترام المسافات الإحترازية، الى حين تحولها إلى قوانين وإجراءات أمنية مشددة، وصلت حد إعلان الطوارئ، ونزول الجيوش الى الشوارع لفرض احترام الاجراءات الوقائية، مثل الحجر المنزلي.

تم تحديد المسافة الوقائية في وباء كورونا الحالي بـ 1 متر أو يزيد، مع الحرص على نظافة الأيدي ولبس الواقيات

شارك الإعلام في هذا الجهد الإنساني من خلال التلفزيون والإذاعة ووسائل التواصل الاجتماعي. كما تم توظيف الأطباء والعلماء ورجال الدين وكذا الرياضيين والفنانين في حملة عالمية لتثقيف الجماهير.

لكن أغلب أفراد المجتمعات لم يلتزموا بتلك النصائح والمعلومات الوقائية، ورأينا سلوك التقارب والاحتكاك بدل احترام المسافات الإحترازية

يتساءل المرء عن سبب عدم الالتزام بنصائح الأطباء، والخبراء، التي تهدف أساساً الى حماية المجتمع من خطر العدوى في مثل هذه الجائحات الخطيرة

عوامل ومتغيرات متعددة، من أهمها مفهوم المسافة النفسية . لكونه يؤثر مباشرة في مستوى الخطر المدرك الذي يعتبر الدافع الرئيس للسلوك الصحي وتجنب سلوك المخاطرة.

يعتبر Taylor (2019) أن مفهوم المسافة النفسية يشير الى المسافة المدركة بين الذات وبين الشيء أو الحدث أو الخبرة

وكلما شعر الفرد بالخطر كلما زاد احتمال تحفيز جهازه المناعي السلوكي وتبنيه لسلوكات صحية وقائية.

المسافة المكانية أو المادية: وتشير الى البعد المتري أو الجسدي من المرض أو مصادر العدوى في حالات الأوبئة

المصدر الزمني من حيث حداثة المرض أو قدمه. فالأمراض المكتشفة حديثاً، مثل الذي يسببه كوفيد 19، تكون أكثر خطورة في أذهان الناس، بسبب عدم الفهم واللايقين المصاحب لها.

يشعر الأفراد بالخطر اذا كان مصدر العدوى هو أقرب به الناس اليهم ممن يشاركونهم السكن أو العمل.

بين White وزملاؤه (2014) أن تسمية الوباء ذات دلالة لدى أفراد

وقد يتساءل المرء عن سبب عدم الالتزام بنصائح الأطباء، والخبراء، التي تهدف أساساً الى حماية المجتمع من خطر العدوى في مثل هذه الجائحات الخطيرة . يساهم علماء النفس الاجتماعي في محاولة الاجابة عن هذا التساؤل باستكشاف سلوك عدم التعاون، وعدم الالتزام بالتدابير الوقائية في الأوبئة، ويرجعونه إلى عوامل ومتغيرات متعددة، من أهمها مفهوم المسافة النفسية . لكونه يؤثر مباشرة في مستوى الخطر المدرك الذي يعتبر الدافع الرئيس للسلوك الصحي وتجنب سلوك المخاطرة.

يعتبر Taylor (2019) أن مفهوم المسافة النفسية يشير الى المسافة المدركة بين الذات وبين الشيء أو الحدث أو الخبرة. فإذا اخذنا وباء كوفيد 19 كمثال، فإن المسافة المدركة بين الإصابة بالمرض وبين سببه المباشر، وهو الفايروس، هي التي تحدد مستوى ادراك خطورة الإصابة بالعدوى. وكلما شعر الفرد بالخطر كلما زاد احتمال تحفيز جهازه المناعي السلوكي وتبنيه لسلوكات صحية وقائية.

تتحدد المسافة النفسية بأربعة أبعاد رئيسية :

1- المسافة المكانية أو المادية: وتشير الى البعد المتري أو الجسدي من المرض أو مصادر العدوى في حالات الأوبئة. فبعض الأفراد يشعرون وكأن الفايروس بعيد منهم، إنه يصيب الآخرين فقط.

2- المسافة الزمنية: و يحددها معلمان رئيسيان.

أولاً: الزمن الذي يفصل الفرد عن الإصابة بالوباء. كما لو أجاب على السؤال التالي "متى سيصلني المرض ؟ ". حدث ذلك على مستوى الدول وليس على مستوى الأفراد فقط. حيث قدر بعض الرؤساء أن الوباء بعيد عنهم، حين كان الوباء يقتصر على الصين.

ثانياً: المصدر الزمني من حيث حداثة المرض أو قدمه. فالأمراض المكتشفة حديثاً، مثل الذي يسببه كوفيد 19، تكون أكثر خطورة في أذهان الناس، بسبب عدم الفهم واللايقين المصاحب لها.

3- المسافة الاجتماعية: والتي يحددها إدراكنا للفضاء والحيز الذي نشغله فيه حين نتشاركه مع الآخرين. حيث يشعر الأفراد بالخطر اذا كان مصدر العدوى هو أقرب الناس اليهم ممن يشاركونهم السكن أو العمل.

بين White وزملاؤه (2014) أن تسمية الوباء ذات دلالة لدى أفراد المجتمع، وتحديد المسافة الاجتماعية المدركة بين الفرد وبين مسببات المرض. فكلما كانت التسمية تستعمل أسماء بشرية كان الشعور بالخطر أكبر من تلك التي تستعمل أسماء الحيوانات. كما تلعب التنشئة والتربية والثقافة

يمكن ملاحظة أن الثقافات الجماعية، مثل ثقافات الشرق الآسيوي أو البلاد العربية والإسلامية تنقلص فيها المسافة الاجتماعية إلى حد التعايش اللصيق، عكس ما هو عليه الحال في الثقافة الغربية التي ترى في تقلص المسافة بينشخصية عدوانا على الحيز الشخصي.

أن الثقافات الجماعية، مثل ثقافات الشرق الآسيوي أو البلاد العربية والإسلامية تنقلص فيها المسافة الاجتماعية إلى حد التعايش اللصيق، عكس ما هو عليه الحال في الثقافة الغربية التي ترى في تقلص المسافة بينشخصية عدوانا على الحيز الشخصي.

4- **مسافة الاحتمال:** وتشير الى فرصة مواجهة العامل المعدي أو سبب المرض. وتتأثر بعوامل عديدة كما في حالة وباء كورونا، مثل تواجد الفيروس في البيئة أو المحيط المعيشي للفرد، كما تتأثر مسافة الاحتمال بالتحيزات المعرفية، مثل تحيز توافر الارشاد availability heuristic، الذي يشير إلى مبالغة الناس في إعطاء قيمة للمعلومة لمجرد توفرها لديهم وليس بالضرورة كونها حقيقة. يعتقد المدخن أن التدخين غير مضر بالصحة لمجرد أنه يعرف اشخاصا يدخنون بشدة، وهم مع ذلك بصحة وعافية. فكلما كانت المعلومات متوفرة في الذاكرة، ويسهل تذكرها (توافر الشواهد) كلما زاد احتمال حدوثها في المستقبل.

فكلما كانت المعلومات متوفرة في الذاكرة، ويسهل تذكرها (توافر الشواهد) كلما زاد احتمال حدوثها في المستقبل.

هذه الأبعاد الاربعة (المسافة المكانية والزمنية والاجتماعية والاحتمالية)، هي التي تحدد مفهوم المسافة النفسية، والتي تشكل أحد الدوافع الرئيسية المحددة للسلوك الوقائي تجاه الوباء. كما ترتبط ردود افعالنا والآثار النفسية والاجتماعية التي تحدثها الأمراض والأوبئة بإدراك الناس لتلك المسافات. كلما تقلصت شعر الانسان بالخطر وزاد التزامه بالسلوك الصحي وقاية وحماية، وكلما زادت المسافة وقع الفرد في فخ التساهل أو اللامبالاة. وقد يصل به الأمر إلى موقف النكران.

هذه الأبعاد الاربعة (المسافة المكانية والزمنية والاجتماعية والاحتمالية)، هي التي تحدد مفهوم المسافة النفسية، والتي تشكل أحد الدوافع الرئيسية المحددة للسلوك الوقائي تجاه الوباء

يعتبر الانثروبولوجي Hall من أهم الدارسين للمسافة الاجتماعية، التي يقسمها إلى أربعة أنواع، فيما عرف بدراسات التوضع المكاني أو علم المجاورة la proxémie والذي يعرفه بأنه "دراسة استعمال المسافة في العلاقات بين الأفراد، و في أشكال التواصل الكامنة وراءها".

ترتبط ردود افعالنا والآثار النفسية والاجتماعية التي تحدثها الأمراض والأوبئة بإدراك الناس لتلك المسافات. كلما تقلصت شعر الانسان بالخطر وزاد التزامه بالسلوك الصحي وقاية وحماية

يبدو استعمالنا للفضاء في علاقاتنا الاجتماعية كما لو كان توازنا بين القرب والبعد. وتفصيل هذه الانواع من المسافات الاجتماعية هو:

المسافة الحميمية: من صفر الى نصف متر تقريبا. وهي الحيز الذي نقتررب فيه جسديا، ونتواصل بحواسنا بطريقة مكثفة وقريبة جدا

1- **المسافة الحميمية:** من صفر الى نصف متر تقريبا. وهي الحيز الذي نقتررب فيه جسديا، ونتواصل بحواسنا بطريقة مكثفة وقريبة جدا، الى درجة الملامسة والمباشرة الجسدية.

2- **المسافة الشخصية:** من نصف متر الى متر أو يزيد. والتي نستعملها في تواصلنا وحواراتنا اليومية.

المسافة الشخصية: من نصف متر الى متر أو يزيد. والتي نستعملها في تواصلنا وحواراتنا اليومية.

3- **المسافة الاجتماعية:** من متر أو يزيد قليلا الى أربعة أمتار. تكون بين الأصدقاء أو في التفاعل مع زملاء العمل.

4- المسافة العمومية: وتتجاوز أربعة أمتار. حين نتواصل مع الجماعات في الأماكن العامة.

تختلف تلك المسافات حسب السن، والجنس، والمستوى التعليمي، والوضع الاجتماعي، والاقتصادي. كما يلعب السياق أو الموقف دورا هاما في تحديدها، ويمكن ملاحظة سلوك الاقتراب والتكاتف حين نتعاون مع بعضنا البعض. أما حين نتنافس، فنفضل سلوك التقابل وجها لوجه.

إن الفضاء أو الحيز المكاني هو وعاء خطابنا وكلامنا، كما تحدده العادات والتقاليد والثقافة والمعتقدات. وفي حالات الأوبئة والجوائح يشكل التواصل حول الخطر risk communication أحد الوسائل التي تستعملها السلطات الطبية والحكومية لتثقيف الجمهور العام بخطورة الأمراض والأوبئة، لكن عدم الانتباه إلى مكونات المسافة النفسية يشكل خطرا يهدد فعالية الرسائل التواصلية، ويربطها بإحدى النتائج التالية:

أ- المبالغة في التخويف، والترهيب، مما يؤدي إلى قلق غير مبرر، يتسبب في سلوكيات غير تكيفية مثل الهلع والتهاافت على المواد الغذائية وتخزينها.

ب- أو يصاب الناس بالملل من تلك الرسائل النمطية، خاصة إذا اخفقوا في ادراك اثر التهديدات من الناحية الاجرائية، فيتجاهلون، معرضين أنفسهم والمجتمع كله إلى خطر انتشار العدوى.

- كما قد يصاب المكلفون بالتواصل كالصحفيين والمذيعين والمكلفين بالاتصال بظاهرة "اجهاد الرسالة الاتصالية"، حين يشاهدون عدم فاعلية نداءاتهم لدى الجمهور.

إن التحديات التي تفرضها الكوارث والجائحات تقتضي إدراكا معمقا للعوامل البيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، والثقافية، والروحية، التي تتداخل مع سلوك الأفراد والمجموعات، مما يحتم علينا أخذها في الحسبان كمحددات للرسائل التواصلية حول الاخطار والمضاعفات التي تتضمنها في عملية التثقيف الجماعي، ليتحول الأفراد من سلوكياتهم المعتادة إلى سلوكيات حاجزية barrier behaviors، تهدف إلى كسر سلسلة العدوى، والانتصار على الوباء.

إن تجاهل المسافة النفسية إلى جانب غيرها من المتغيرات النفسية الاجتماعية هو أحد أسباب إخفاق الحكومات، وحتى الأطباء، في اقناع الجماهير بالسلوك الصحي الوقائي، مما جعل الأنظمة تلجأ إلى استعمال القوة و التهديد بالعقاب بدل المحاجبة والإقناع.

فهل من برامج وطنية وعالمية لتنمية الوعي الفردي والجماعي بمخاطر العدوى والاستعداد للوباء القادم، باستعمال نتائج البحوث النفسية والاجتماعية على أساس علمي متين؟

المسافة الاجتماعية: من متر أو يزيد قليلا إلى أربعة أمتار. تكون بين الأصدقاء أو في التفاعل مع زملاء العمل.

المسافة العمومية: وتتجاوز أربعة أمتار. حين نتواصل مع الجماعات في الأماكن العامة.

إن الفضاء أو الحيز المكاني هو وعاء خطابنا وكلامنا، كما تحدده العادات والتقاليد والثقافة والمعتقدات

عدم الانتباه إلى مكونات المسافة النفسية يشكل خطرا يهدد فعالية الرسائل التواصلية

المبالغة في التخويف، والترهيب، مما يؤدي إلى قلق غير مبرر، يتسبب في سلوكيات غير تكيفية مثل الهلع والتهاافت على المواد الغذائية وتخزينها.

قد يصاب المكلفون بالتواصل كالصحفيين والمذيعين والمكلفين بالاتصال بظاهرة "اجهاد الرسالة الاتصالية"، حين يشاهدون عدم فاعلية نداءاتهم لدى الجمهور.

إن التحديات التي تفرضها الكوارث والجائحات تقتضي إدراكا معمقا للعوامل البيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، والثقافية، والروحية، التي تتداخل مع سلوك الأفراد والمجموعات

إن تجاهل المسافة النفسية إلى

1- Damir Humerovitch. (2019). *Psychiatry of pandemics*. Springer.

2- Steven Taylor. (2019). *The psychology of pandemics*. Cambridge Scholars publishing.

3 - White A. E. et al. (2014). *Four ways to infect me :spatial, temporal, social, and probability distance influence evaluation of disease threat*. Social Cognition. 32-239-255. Doi 15201.Soco 32 3-239.2014.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocZaatout-Corona&Distances.pdf>

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2020 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار السادس)

الشبكة تطفئ شمعها التاسعة عشرة وتدخل عامها العشرون من التأسيس

19 عاما من الضحى... 17 عاما من التواصل "

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

(رابط الكتاب)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

*** **

شاركونا اعمالنا على صفحاتكم للتواصل الاجتماعي....

معنا يصل صوتنا ومعهم نذهب أبعد...

معنا نرقي بأنساننا، فترقي اوطاننا، وترقي امتنا

--- --

" نحو لياقة نفسانية أفضل لحياة طيبة "

الصفحة العلمية للدكتور جمال التركي

تسجيل الاشتراك

www.facebook.com/turky.PsyFitness

*** **

مجلة " بصائر نفسانية "

مجلة المستبدات العربية في علوم وطب النفس

" بصائر نفسانية " على المتجر الإلكتروني

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=25&controller=category&id_lang=3

" بصائر نفسانية " على شبكة العلوم النفسية العربية

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/index-eJbs.htm>

ملفات الأعداد القادمة

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/Bassaaer-NextTopics.pdf>

" بصائر نفسانية " على الفيس بوك

[www.facebook.com/BassaaerNafssania-Magazine-259758497705299 /](http://www.facebook.com/BassaaerNafssania-Magazine-259758497705299/)

بوستر " بصائر نفسانية "

<http://www.arabpsynet.com/AFP-PubBr/APF.BassaaerPubBr.pdf>