

تركيب الرقيم السومري للنشر والتوزيع

2026

نظرية التكيف المُجهد : رؤيا حديثة للعمليات النفسية في المجتمع العراقي منذ (2003 - 2026 م)

يقدم الكتاب نظرية "التكيف المجهد" لفهم سلوكيات المجتمع العراقي واستجاباته للضغوط المزمنة، محولاً هذا الفهم إلى مقاييس علمية وخارطة طريق عملية للتعافي النفسي والمجتمعي.



الطبعة : الاولى

<https://sss-publisher.com/>

أَعِدَّ بواسطة

م.د شيماء مجيد بهيه

نظريّة التكيف المجتدي: رؤيا حديثة للعمليات

النفسيّة في المجتمع العراقي منذ (2003 – 2026 م)

نظرية التكيف المُجَهَّد : رؤيا حديثة للعمليات النفسية في المجتمع العراقي
منذ (2003 – 2026 م)
م.د شيماء مجيد بهيه
التصنيف : العلوم الفقهية والدينية
الطبعة: الاولى

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق في بغداد (بلا) لسنة (بلا)

ISBN: 978-9922-7961-23

DOI: 10.62909/978.9922.7961.23

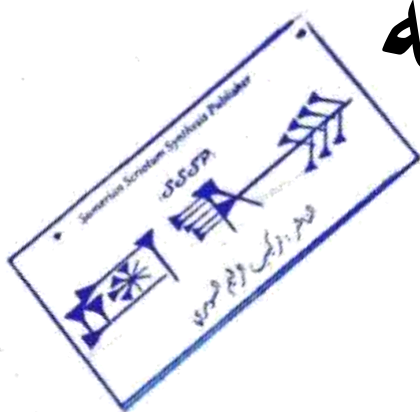


دار تركيب الرقيم السومري للطباعة والتوزيع والنشر الالكتروني
العراق – ديالى – بعقوبه – شارع الاوقاف
هاتف : 07775262892
manager@sss-publisher.com

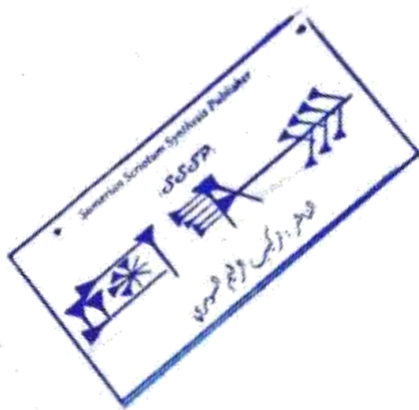
جميع حقوق النشر محفوظة، ولا يحق لأي مؤسسة أو جهة إعادة إصدار هذا الكتاب، أو جزء منه، أو نقله، بأي شكل أو وساطة من وسائط نقل المعلومات، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك النسخ أو التسجيل أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من المؤلف.
جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي كاتبها ولا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر.

نظرية التكيف المُجهد : رؤيا
حديثة للعمليات النفسية في
المجتمع العراقي منذ (2003 –
2026 م)

م.د شيماء مجيد
بهيّه



2026



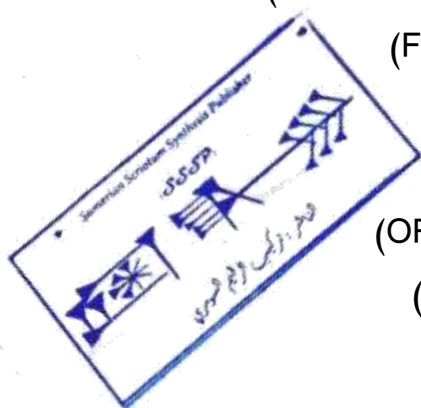
تنفيذ الكتاب
معهد الترجمة والكتاب
«ماليزيا»

تصميم الغلاف
معهد التكنولوجيا
«الهند»

مراجعة لغوية
الدكتور محمد محمد كاظم
«العراق»

التوزيع والنشر الإلكتروني ، تمت فهرسة هذا الكتاب في عدد من
الفهارس والمنصات الدولية، منها:

(CrossRef)	كروس ريف
(OpenAlex)	أوبن ألكس
(OUCI)	مؤشر الاقتباس المفتوح الأوكراني
(ROAR)	سجل مستودعات الوصول المفتوح
(Semantic Scholar)	سيمنتك سكولار
(Dimensions)	دايمنشنز
(ResearchGate)	ريسرش غيت
(Fatcat)	فات كات
(IAS)	المعيار الدولي للترقيم
(SCI)	مؤشر الاستشهاد العلمي
(ORCID)	أوركيد
(Scilit)	سايليت



الموقع الرسمي لدار النشر الرقيم السومري للنشر والتوزيع

يتوفر هذا الكتاب عبر الموقع الرسمي لدار النشر، مع تخصيص مُعرّف رقمي دائم (DOI)

خاص به: [/https://doi.org/10.62909978.9922.7961.23](https://doi.org/10.62909978.9922.7961.23)



الفهرست

- الاهداء
- المقدمة العامة
- وصف المجتمع العراقي منذ ٢٠٠٣ إلى ٢٠٢٦ — بصوتي أنا
- الفكرة الرئيسية
- الجزء الأول: الأساس النظري والمنهجي

الفصل ١: لماذا نحتاج نظرية عراقية للعمليات النفسية؟

- مشكلة الاستيراد المباشر لنماذج غربية دون سياق.
- العراق كـ “بيئة ضغط ممتد”: حروب، عنف، نزوح، اقتصاد ريعي، ضعف خدمات.
- عرض موجز لروابط الصحة النفسية بالنزاع والنزوح في العراق كما تناقشها أدبيات حديثة.
- مخرجات الفصل: تعريف المفاهيم وحدود التعميم، ولماذا “التكيف” قد يبدو أحياناً كـ “تشاؤم/حدة/عصبية” لكنه وظيفة نجاة.

الفصل ٢: التعريف الرسمي للنظرية (نظرية التكيف المُجهَد)

التعريف:

عندما يطول عدم الاستقرار، تتشكل لدى الأفراد والجماعات آليات تكيف سريعة (توفر نجاة قصيرة المدى) لكنها تُنتج كُلفاً متراكمة على الثقة، الاستمرارية، والصحة النفسية العامة.

ثلاثة محاور:

١. ضغط مزمن (Chronic Strain)

٢. تكيف وظيفي قصير (Short-term Adaptive Wins)

٣. كلفة اجتماعية طويلة (Long-term Social Costs)

الفرضية المركزية: ارتفاع “عدم التوقع” في الخدمات/الأمن/الاقتصاد يرفع “اليقظة” ويقلل “الثقة العامة”.

الفصل ٣: المنهج كيف نختبر النظرية داخل العراق؟

- نموذج بحثي مختلط: (مسوح + مقابلات + مجموعات تركيز + تحليل خطاب وسائل التواصل).
- تحويل المفاهيم إلى مؤشرات قياس:
- الثقة بالمؤسسات، الثقة بالغرباء، انتشار الإشاعة، حساسية الإهانة، أنماط الانسحاب/التصعيد.
- الاستفادة من مسوح عراقية/على العراق مثل Iraq Mental Health Survey 2006/7 كمرجع تاريخي للصحة النفسية المجتمعية.

الجزء الثاني: العمليات النفسية الكبرى في المجتمع العراقي

الفصل الرابع : اقتصاد الخوف واليقظة المفرطة (Hypervigilance Economy)

- كيف يصنع العنف/التهديد المزمن “انتباهاً زائداً” للإشارات والاحتمالات.
 - أثر ذلك على: الإشاعة، سوء الظن، وتفضيل “المعلوم حتى لو سيئ”.
 - إسناد بيانات عن اضطرابات مرتبطة بالصدمة ضمن مسوح/كتابات عن العراق.
- أداة عملية داخل الفصل: مقياس بسيط (١٠ بنود) لقياس “عدم التوقع” و “اليقظة” في الأحياء/الجامعات.



الفصل الخامس : اقتصاد الثقة من “الثقة العامة” إلى “الثقة الدائرية”

- مفهوم: الثقة تُستثمر في الدوائر الضيقة (أقارب/أصدقاء/واسطة) بدل ثقة نظامية بالقانون.
- كيف تتحول الثقة إلى “رأس مال اجتماعي مغلق”.
- إسناد بأدبيات الثقة والمشاركة السياسية/الاستقرار في العراق، وتقارير رأي عام تُظهر انخفاض الثقة بالمؤسسات وارتفاع تصور الفساد.

الفصل السادس : الهوية كمنظّم نفسي الانتماء بوصفه “درعاً”

- “التحرّج العاطفي”: الهوية ليست فكرة فقط بل تنظيم للقلق.
- كيف تعمل الهويات الفرعية كشبكات أمان في ظل هشاشة العقد الاجتماعي.
- ربط ذلك بنقاش “العقد الاجتماعي” وعلاقة الدولة-المجتمع في العراق.

الفصل السابع : أخلاق النجاة - أخلاق الازدهار

- لماذا يبرز “تدبير اليوم” على “بناء الغد”؟
- صراع القيم: مثالية أخلاقية مقابل واقع إداري/اقتصادي ضاغط.
- “التبرير الأخلاقي” كآلية لتخفيف التوتر الداخلي.

تمرين فصل: تحليل حالات (Case Vignettes) من بيئة العمل/الجامعة/الدائرة الرسمية.

الفصل الثامن : الأمل المتقطع (Intermittent Hope) ودورة الحماس/الإحباط

- كيف تصنع “الوعد المتقطعة” نمط: اندفاع سريع ثم انسحاب.
- أثر ذلك على المبادرات المدنية والاستمرار المؤسسي.
- إسناد بمؤشرات احتجاج/إحباط سياسي في تقارير رأي عام عن العراق.



الفصل التاسع : الصدمة الجمعية والنزوح - المجتمع حين يصبح "عيادة مفتوحة"

- فصل مخصص للنزوح الداخلي وتأثيره النفسي (قلق/ اكتئاب/ اضطرابات شائعة/ صدمة).
- إسناد بدراسات عن نازحين داخل العراق (داخل/ خارج المخيمات) بما فيها دراسات منشورة/ جامعية تتناول الصحة النفسية للنازحين.
- إبراز الفروق بين: النازح، المجتمع المضيف، العائد، وسكان "المدن الهشة".

الفصل العاشر : الطفل والمراهق - توريث التوتر عبر الأجيال

- كيف تُنقل آثار الحرب/ الخوف من الأهل للأبناء (لغة، تربية، منع، مراقبة).
 - أعمال عراقية تناولت تفاعلات ما بعد الصدمة عند الأطفال في سياقات الحرب.
- مخرجات الفصل: توصيات مدرسية: تعلم اجتماعي-عاطفي، إدارة غضب، دعم نفسي أولي.

الجزء الثالث: من التشخيص الاجتماعي إلى "صفات قابلة للتطبيق"

الفصل الحادي عشر: الصحة النفسية كسياسة عامة—من العيادة إلى الرعاية الأولية

- كيف تُكسر الوصمة؟ وكيف تُدمج خدمات الدعم النفسي في الرعاية الأولية؟
- إسناد بتحركات/ مؤشرات عن دمج الصحة النفسية في الرعاية الأولية وتقارير منظمة الصحة العالمية عن العراق.



الفصل الثاني عشر: ترميم الثقة وبناء "المرونة الاجتماعية" (Social Resilience)

- تحويل "الثقة الدائرية" إلى "ثقة جسور" عبر مشاريع صغيرة شفافة.
- أدوات تطبيقية: لجان أحياء، مبادرات خدمة، آليات نشر نتائج علنية.
- الاستفادة من برامج ومقاربات "التماسك الاجتماعي" في العراق كخلفية تصميمية.

الفصل الثالث عشر : الإعلام والسوشيال—هندسة الانفعال العام

- كيف تغذي الإثارة "اليقظة" و "التحزب العاطفي"؟
- بروتوكول مقترح لـ "صحافة تهدئة": تقليل التحريض، التحقق، اللغة غير الصفورية.

الفصل الرابع عشر: نموذج تطبيقي جاهز (برنامج ٩٠ يومًا لحي/جامعة)

- الأسبوع ١-٢: تشخيص سريع (استبيانات الثقة/عدم التوقع/الإشاعة).
- الأسبوع ٣-٦: تدخلات جماعية (حلقات حوار، مشاريع خدمة مشتركة).
- الأسبوع ٧-١٢: تثبيت (إجراءات شفافية + قيادة محلية + نظام شكاوى).
- مؤشرات نجاح قبل/بعد.

الفصل الخامس عشر: فصل الملاحق الشامل

يشمل: جميع الملاحق + البنود الكاملة للمقاييس + مفاتيح التصحيح والترتيب.



الفصل السادس عشر : من النجاة الى الازدهار الممكن - تحولات تحت الاجهاد و طاقته الكامنة .

- النجاة كاستراتيجية نفسية اجتماعية
- بؤادر التحول - منطق الازدهار الممكن
- كيف ينتقل المجتمع العراقي من النجاة الى الازدهار
- الازدهار الممكن كنموذج نفسي - اجتماعي
- معوقات الازدهار الممكن
- بؤادر الامل - لماذا الازدهار ليس حلما



الإهداء

إلى العراق...

إلى أرضٍ علّمت أبنائها كيف ينهضون، حتى حين يثقلهم الغبار،

وكيف يتكرون طرقاً للنجاة حين تضيق السبل،

وكيف يحفظون في قلوبهم نافذة ضوء، مهما اشتدّ العتم.

إلى كل امرأة ورجل وطفل حملوا فوق قدرتهم،

وتكيفوا تحت ضغطٍ لم يختاروه،

لكنهم مع ذلك أبقوا للحياة مكاناً،

وللأمل فرصة،

وللغد معنى.

إلى الباحثين والمعلمين والمرشدين

الذين آمنوا بأن فهم النفس هو أول الطريق لشفاء المجتمع.

وإلى من علّمتني أن الإصغاء للناس

أعمق من أي كتاب،

وأن لكل قصة قلباً يخفق...

ولكل قلب حق أن يُفهم.

إليكم جميعاً... أهدي هذا العمل.

د. شيماء مجيد بيه



المقدمة العامة :

ليس من السهل أن نكتب عن “النفس الاجتماعية” في العراق دون أن ننزل إلى أحد طريقتين: طريق التعميم الذي يحوّل مجتمعاً كاملاً إلى صورة واحدة، أو طريق الوعظ الذي يحمل الأفراد مسؤولية شروط لم يختاروها. لهذا يأتي هذا الكتاب بوصفه محاولة ثالثة: أن نفهم قبل أن نحكم، وأن نُفسّر قبل أن نُدين أو نُبرئ، وأن نحوّل الفهم إلى أدوات عمل قابلة للتطبيق.

خلال سنوات طويلة، لم يكن الضغط في العراق حادثاً عابراً، بل صار جزءاً من الإيقاع اليومي للحياة: أمان يتذبذب، خدمات لا يمكن التنبؤ بمساراتها، اقتصاد يضغط على القرار، ونزوح وعودة يغيّران الخرائط الاجتماعية والعاطفية للمدن والأحياء. في مثل هذا السياق تتغير “المشاعر” نعم، لكنها تتغير بطريقة أعمق: تتغير طريقة تفسير الناس للعالم، ومعايير الثقة، وحدود الهوية، ومعنى الأمل، وكيفية اتخاذ القرار تحت الغموض. هنا تظهر ظواهر نعرفها جميعاً من الحياة اليومية: سرعة انتشار الإشاعة، حساسية عالية للإهانة، الاعتماد على الدائرة القريبة بدل المؤسسة، دورات حماس ثم إحباط، وميلٌ لتبرير الاستثناءات الأخلاقية باعتبارها “ضرورية” كي تستمر الحياة. هذه الظواهر لا تُفهم جيداً حين تُختزل في “طبع” أو “ثقافة ثابتة”، بل تُفهم أكثر حين تُقرأ بوصفها استجابات تكيفية لبيئة مجعدة وطويلة.

من هذا المنطلق يقترح الكتاب نظرية “التكيف المُجهَد”: إطار يربط بين ما يبدو متفرقاً - الخوف، الإشاعة، الثقة، الهوية، الأمل - بوصفه منظومة واحدة تعمل تحت ضغط ممتد. الفكرة ليست أن المجتمع العراقي “مريض”، ولا أن كل ما يفعله الناس “مُبرّر”. الفكرة أن المجتمع، مثل أي مجتمع، يطور أنماطاً وظيفية للنجاح عندما تضعف قابلية التوقع وتضيق فرص الاحتواء. هذه الأنماط قد تنقذ في لحظتها، لكنها تحمل كلفة تراكمية على المدى الطويل: إنهاك، تحكم، انقطاع الاستمرارية، وتآكل الثقة العامة.

يمتاز هذا الكتاب بأنه لا يكتفي بالتفسير، بل يترجم النظرية إلى لغة قياس ثم إلى لغة تدخل. لذلك ستجد/ستجد في صفحاته تعريفات للمفاهيم (كيف تُقاس)، ومقاييس مختصرة قابلة للاستخدام الميداني، ثم مقترحات عملية: كيف نرفع قابلية التوقع في الواجهة الأمامية للخدمات؟ كيف نخفف الوصمة دون صدام لغوي؟ كيف نحول “الأمل المتقطع” إلى أمل مستدام عبر إنجازات صغيرة متكررة؟ وكيف يصبح الإعلام جزءاً من تقليل الذعر بدل تضخيمه؟ وكيف تصبح المدرسة مساحة ترميم لا مجرد تلقين؟



وحتى لا يبقى الكلام معلّماً، يستند الكتاب إلى مصادر عراقية ودولية عن العراق: مسوح وطنية، دراسات عن الوصمة، تقارير عن النزوح وأثره النفسي، وتقييمات برامج الدعم النفسي-الاجتماعي، إضافة إلى أدبيات طبية واجتماعية تشرح فجوة الاحتياج والاستجابة. الغاية من هذه المصادر ليست “تضخيم الألم”، بل تثبيت حقيقة منهجية مهمة: ما يمكن قياسه يمكن التخطيط له، وما يمكن فهمه يمكن تغييره.

بنية الكتاب تسير من العام إلى الخاص ثم إلى التطبيق: يبدأ بتأسيس النظرية والمنهج، ثم ينتقل إلى الآليات النفسية-الاجتماعية (الخوف، الإشاعة، الثقة، الهوية، أخلاق النجاة، الأمل المتقطع)، ثم يدرس “مختبرات الحالة العراقية” مثل النزوح والطفولة/المراهقة، ثم يختتم بتحويل كل ذلك إلى سياسة عامة وخارطة طريق لثلاث سنوات قابلة للتنفيذ والقياس.

إن هذا الكتاب موجّه للباحثين وطلاب الجامعات، وللمعلمين والعاملين في الصحة والخدمات، وللإعلاميين وصنّاع القرار ومنظمات المجتمع المدني—ولكل قارئ يريد لغة تساعد على فهم ما يحدث دون جلدٍ للذات ودون تبريرٍ للخطأ. نحن لا نبحث عن “بطل” يُنقذ المجتمع بخطاب، بل عن شروط واقعية تجعل التعافي ممكناً: قابلية توقع أعلى، احتواء نفسي أقرب، ثقة جسور أوسع، ولغة عامة أهدأ. عندها فقط يصبح الأمل عادة، لا شرارة، وتصبح النجاة بداية تعافٍ لا نهاية حكاية.



- وصف المجتمع العراقي منذ ٢٠٠٣ إلى ٢٠٢٦ — بصوتي أنا

حين أسترجع السنوات التي مرّت منذ ٢٠٠٣، أشعر كأنني أروي فصول حياة كاملة، لا فصلاً واحداً من تاريخ بلد. لم تكن التحولات التي عشناها مجرد أحداث سياسية تُسجّل في تقارير أو نشرات أخبار؛ كانت تفاصيل يومية تتسلل إلى بيوتنا، إلى أصواتنا، إلى طريقة تفكيرنا، حتى إلى أحلامنا. كنا نتنقل من مرحلة إلى أخرى دون أن نلتقط أنفاسنا، ودون أن نعرف أيّنا تغيّر أكثر: البلد أم نحن؟

عشنا في تلك السنوات مزيجاً من الارتباك والدهشة والخوف. كان كل شيء يتغير أسرع من قدرتنا على الفهم: القوانين، المؤسسات، العلاقات، مفاهيم الأمان. فجأة أصبح الطريق إلى المدرسة مخاطرة، والذهاب إلى السوق حسابات معقدة بين الحاجة والخوف. لم تكن الحياة معطلة بالكامل، لكنها لم تكن طبيعية أبداً. كل يوم كان اختباراً جديداً لطاقتنا على التكيف.

ومع الوقت بدأنا نتعلم “حكمة النجاة” من دون أن نسمّيها. صرنا أكثر يقظة، نلاحظ التفاصيل الصغيرة، نتجنب المفاجآت، ونبني لأنفسنا شبكات قريبة نحتمي بها. تعلمنا أن الأمان لا يأتي من الدولة وحدها، بل من الأشخاص الذين نشق بهم، من الجيران، من الأقارب، ومن أولئك الذين وقفوا معنا في لحظات الضيق. كانت الثقة العامة تتآكل، لكن الثقة الدائرية — تلك التي تنطلق من العائلة والقرابة — تشتد وتكبر حتى أصبحت هي الإطار الخفي الذي ينظم حياتنا.

ثم جاءت موجات العنف والنزوح، وكل موجة كانت تحمل معها وجوها جديدة للحزن والخسارة. رأيت عائلات تُهجّر، وأحياء تُفَرِّغ، وذاكرة المكان تُعاد كتابتها. رأيت كيف يتحول الخوف من شعور عابر إلى طريقة تفكير، وكيف يصبح “الاستعداد للأسوأ” سلوكاً وقائياً لا نفكر فيه بل نمارسه تلقائياً. ومع ذلك، وفي قلب كل هذه المتغيرات، ظل هناك خيط رفيع من الحياة يتمسك بنا ونتمسك به.

كان الأمل حاضراً، لكنه لم يكن مستقراً. كان يشبه شرارة تظهر ثم تحبو، يعود فجأة حين نرى مبادرة جميلة أو تحسناً بسيطاً في الخدمات أو نجاحاً لشاب أو شابة رغم الظروف. كنا نمتلئ بالحماس، ثم نصطدم بواقع يعيدنا خطوة للوراء. هذا “الأمل المتقطع” صار جزءاً من مزاجنا العام، لكنه في كل مرة كان يترك أثراً يجعلنا قادرين على المحاولة من جديد.



وعلى الرغم من التعب الطويل، ما زال المجتمع يحتفظ بقدرته العجيبة على الوقوف. رأيثُ مراهقين يصنعون مستقبلهم رغم الاضطراب، وأمّهات يُعدن تشكيل بيوتهن في كل نزوح، وشبابا يبتكرون حلولاً في غياب الأنظمة. رأيثُ كيف أن العراقي - مهما ضاق عليه المكان - يجد متسعاً في قلبه ليُكمل.

من ٢٠٠٣ إلى اليوم لم نَعش انتقالاً سياسياً فقط؛ عشنا انتقالاً نفسياً عميقاً. تغيّرت طريقة فهمنا للأمان، وللخطر، وللثقة، وللمستقبل. تغيّر معنى الانتماء، ومعنى “نحن”، ومعنى أن تكون عراقياً في زمن الإجهاد الممتد. لكنّ كل هذا أثمر معرفة ثينة: أننا مجتمع قادر على الاستمرار، ليس لأنه لا يتألم، بل لأنه مهما اشتدت الظروف يجد في داخله قدرة على التكيف، وعلى إعادة ترتيب ذاته، وعلى حمل الأمل حتى لو كان متقطعاً.

وهذا هو المجتمع الذي أكتب عنه... المجتمع الذي أعرفه، والذي كنّا - وما زلنا - جزءاً من قصته.



الفكرة الأساسية:

المجتمع العراقي يعيش تراكمًا نادرًا: ذاكرة جماعية مثقلة (حروب/عقوبات/نزوح/عنف)، مع تسارع تكنولوجيا وثقافي، ومع اقتصاد ريعي يخلق أنماط اعتماد/خيبة متكررة.

هذا التراكم أنتج عمليات نفسية “هجينة”: ليست مرضية بالضرورة، لكنها آليات تكيف طويلة الأمد تحوّلت أحيانًا إلى عادات اجتماعية.

عندما يطول عدم الاستقرار، يتعلّم الناس التكيف بسرعة، لكن هذا التكيف يتم تحت ضغط؛ ومع الزمن يصبح الضغط جزءًا من “الطبيعي”، فتتشكل أنماط نفسية-اجتماعية ثابتة:

❖ اليقظة المفرطة (Hypervigilance): انتباه زائد للتهديدات والإشاعات والتقلبات.

❖ اقتصاد الإشاعة بوصفه تعويضًا عن فراغ اليقين

❖ اقتصاد الثقة: الثقة مورد نادر، تُمنح داخل الدوائر الضيقة فقط.

❖ ازدواج المعايير السلوكية: سلوك “للداخل” وسلوك “للخارج” (حسب الجماعة/المنطقة/الوظيفة).

❖ أخلاق النجاة بدل أخلاق الازدهار: “تدبير اليوم” يغلب “بناء الغد”.

❖ تدوين/رمزية هوية كحزام أمان نفسي: ليس دائمًا روحانيًا خالصًا، بل أيضًا تنظيم للخوف والمعنى والانتماء.

المجتمع العراقي لا ينقصه الذكاء ولا القيم؛ ينقصه “الاستقرار المتوقع” الذي يسمح للتكيف أن يتحول من نجاة إلى ازدهار.

نظرية التكيف المُجهَد: رؤيا حديثة للعمليات النفسية في المجتمع العراقي (٢٠٠٣-٢٠٢٦)

إطار نفسي - اجتماعي يفسّر أنماط السلوك الجمعي بوصفها تكيفًا طويل الأمد تحت ضغط عدم الاستقرار، لا “عيبًا ثقافيًا”.



الفصل الأول: لماذا نحتاج نظرية عراقية للعمليات النفسية؟

١) مدخل: من "وصف المجتمع" إلى "فهم آليات التكيف"

حين نصف المجتمع العراقي بصفات عامة مثل: "قلِق"، "متشائم"، "سريع الانفعال"، "يميل للدوائر الضيقة"... فنحن غالبًا نصف النتائج الظاهرة، لا الطريقة التي يعمل بها التكيف النفسي - الاجتماعي تحت ضغط ممتد. هذا الكتاب ينطلق من فكرة بسيطة ولكنها حاسمة:

كثير مما نراه "سلوكًا جمعيًا" يمكن فهمه بوصفه استجابة تكيفية تشكّلت عبر زمن طويل من عدم الاستقرار، لا بوصفه "عيبًا ثقافيًا ثابتًا".

بهذا المعنى، لا نبدأ من سؤال: ما خطب المجتمع؟ بل من سؤال: كيف يحمي المجتمع نفسه نفسيًا واجتماعيًا حين يطول الضغط؟ وما الكلفة التي يدفعها مقابل تلك الحماية؟

هذه النقطة ليست ترفًا نظريًا؛ لأنها تُغيّر نوع التدخلات: بدل لوم الناس على نتائج الضغط، نسعى إلى فهم "القواعد النفسية" التي تولّد تلك النتائج، ثم نبحث كيف تُخفف الضغط ونبني بدائل صحية.

٢) الفكرة المفتاحية: "عدم التوقع" بوصفه مصنعًا للقلق العام

الفرق بين صدمة عابرة وضغط ممتد هو "الزمن". في العراق، لا يعمل الضغط كحادثة وحيدة يليها تعافٍ؛ بل ك موجات تترك أثرًا تراكميًا. في مثل هذا السياق، تظهر قيمة تفسيرية عالية لمفهوم عدم التوقع:

- ✓ عدم توقّع الخدمات الأساسية (كهرباء/ماء/نقل/إنترنت/صحة).
- ✓ عدم توقّع القواعد الإدارية (المعاملة قد تسير اليوم وتتوقف غدًا).
- ✓ عدم توقّع الاقتصاد المعاشي (دخل غير ثابت، أسعار متغيرة، فرص متقطعة).
- ✓ عدم توقّع المجال العام (خطاب سياسي/مجتمعي متبدّل، توترات مفاجئة).



✓ “عدم التوقع” لا يصنع القلق فقط؛ بل يعيد تشكيل ما يمكن تسميته اقتصاد الانتباه الاجتماعي: الناس تصبح أكثر حساسية للإشارات، وأكثر ميلاً لتوقع الأسوأ، وأقل استعداداً لتأجيل المكاسب لصالح بناء طويل المدى.

هذا يفسّر لماذا تعطي تقارير الرأي العام الحديثة عن العراق وزنا كبيرا لمفردة قريبة المعنى: اللايقين/عدم اليقين كإطار جامع لتقييم المواطنين للأوضاع.

٣) لماذا “نظرية عراقية”؟ حدود الاستيراد المباشر للنماذج الجاهزة

النماذج العالمية (الصدمة، الضغط والتكيف، الهوية الاجتماعية...) ضرورية. لكن تطبيقها “كما هي” في العراق يواجه ثلاث مشكلات منهجية:

(أ) طول أمد الضغط وتحوّل التكيف إلى نمط يومي

كثير من الأدبيات تفترض: صدمة → أعراض → علاج/تعافٍ. بينما الواقع في العراق أقرب إلى:

ضغط مزمن/موجات ضغط → تكيفات متعددة → إنهاك اجتماعي.

لذا نحتاج إطاراً يفسّر لماذا تصبح بعض الاستجابات (كالانغلاق الدائري في الثقة أو اليقظة المفرطة) “مفيدة” على المدى القصير، لكنها “مكلفة” على المدى الطويل.

(ب) تداخل السياسي بالمعاش

السياسة في العراق ليست نقاشاً نخبوياً؛ إنها مرتبطة مباشرة بالخدمات والعمل والأمن والفرص. لذلك تُصبح الهوية السياسية/الجماعية أحياناً “منظّماً نفسياً” للقلق والانتماء، لا موقفاً عقلياً فقط. تقارير **Arab Barometer** عن العراق تُظهر (بأرقام واتجاهات) انخفاض الثقة بالمؤسسات



وارتفاع إدراك الفساد وتنوع مصادر الإحباط، وهو سياق خصب لتشكّل تكيفات نفسية-اجتماعية بعينها.

(ج) خصوصية "اقتصاد الثقة"

حين تضعف المؤسسات، تصبح الثقة موردا نادرا. عندها تميل الثقة للانكماش داخل الدوائر القريبة (عائلة/أصدقاء/عشيرة/شبكة منفعة)، بينما تتراجع الثقة العامة والالتزام بالقواعد بوصفها "عادلة ومتوقعة". هذا ليس "خلل أخلاقيا" بقدر ما هو "حلّ وظيفي" في بيئة غير مضمونة.

٤) من الدليل العراقي: ما الذي تقوله الدراسات عن الصحة النفسية والسياق؟

لكي لا يبقى هذا الفصل انطباعيا، نؤسس على ما هو متاح من أدلة عراقية/على العراق:

(أ) المسح الوطني للصحة النفسية في العراق ٢٠٠٦/٧ (WHO + جهات عراقية)

يُعد (Iraq Mental Health Survey 2006/7) علامة مهمة لأنه يثبت إمكان المقاربة المسحية المنضبطة في العراق، ويقدم صورة مرجعية مبكرة عن عبء الاضطرابات ضمن بلد خارج للتو من صدمات كبرى.

حتى لو كانت بياناته تاريخية، فهو مهم هناك مرجع منهجي وبدايات قياس وطنية.

(ب) الوصمة والتصورات العامة: كيف يرى المجتمع "المرض النفسي"؟

دراسة Sadik وآخرين (٢٠١٠) حول التصورات العامة للصحة النفسية في العراق توضّح حضور الوصمة وسوء الفهم الاجتماعي؛ ما يؤثر على طلب المساعدة وعلى تمثّل المجتمع للمعاناة النفسية.



هذا مهم نظريا لأن الوصمة تغيّر مسار “التكيف”: بدل اللجوء للدعم المتخصص، قد يُعاد تدوير الألم ضمن العائلة، أو يتحول لتوتر جسدي/اجتماعي، أو يُدار عبر إنكار/مبالغة/إسقاط.

(ج) النظام والخدمات: “الاحتياج أكبر من القدرة”

- ✓ طرح The Lancet حول الصحة النفسية في العراق (٢٠١٣) يناقش الفجوة بين الاحتياج الكبير وبين قدرة النظام الصحي على الاستجابة.
- ✓ وفي سياق أحدث، يناقش The Lancet أيضا (٢٠٢٣) أزمة الصحة النفسية في العراق خيارات “طريق للأمام”.

(د) النزوح بعد ٢٠١٤ كعامل تضخيم نفسي-اجتماعي

- ✓ تقرير (2019 IOM Psychosocial Dimensions of Displacement) مهم جدا لأنه يقدم بيانات كمية على عينة من ٨٢٠ نازحا في سبع محافظات، وقيس أعراضا مرتبطة ب PTSD والاكتئاب والأعراض الجسدية، مع فروق بحسب النوع الاجتماعي والضغط.
- وجود هذا النوع من البيانات يدعم أطروحة الكتاب: الضغط الكبير (مثل النزوح) لا ينتج “معاناة فردية” فقط، بل يغيّر أيضًا قواعد الثقة والانتماء والتنظيم العاطفي داخل المجتمع المضيف والنازح معا.

٥) الإطار الذي يقترحه الكتاب: المجتمع ليس “مريضاً”... بل “متكيف تحت إجهاد”

هنا تبلور نقطة الفصل:

إذا كانت الحاجة أكبر من القدرة، واللايقين مزمن، والوصمة عالية، والنزوح واسع... فمن المتوقع أن تظهر تكيفات مثل:



- ✓ اليقظة المفرطة: ترقّب دائم للمفاجآت والخسائر.
 - ✓ الثقة الدائرية: تفضيل الدائرة الآمنة على الثقة العامة.
 - ✓ الهوية كمنظّم قلق: الانتماء كحزام أمان نفسي.
 - ✓ أخلاق النجاة: تفضيل حلول سريعة قوية الأثر قصيرًا، حتى لو أضعفت البناء الطويل.
 - ✓ الأمل المتقطع: موجات التفاؤل ثم الإحباط، ما يضعف الاستمرارية.
- هذه ليست أحكامًا قيمية. هي فرضية تفسيرية: مكاسب قصيرة الأمد (حماية/تماسك/قدرة على الاستمرار) مقابل كُلف طويلة الأمد (تآكل ثقة، إنهك، صعوبة بناء مؤسسات).

٦) أسئلة الفصل

- هذا الفصل يضع الأسئلة الكبرى التي ستتوزع على فصول لاحقة:
١. كيف يخلق "عدم التوقع" يقظة مفرطة وإشاعة وتوجسًا عامًا؟
 ٢. كيف تُعاد هندسة الثقة (من القانون إلى الدائرة)؟ وما كلفتها المجتمعية؟
 ٣. كيف تتحول الهوية إلى منظّم نفسي يخفف القلق لكنه يزيد الاستقطاب؟
 ٤. كيف يعمل الأمل المتقطع على السلوك السياسي والاجتماعي والاستمرارية؟
 ٥. أي تدخلات (في المدرسة/الإعلام/الخدمات/الأحياء) تقلل الإجهاد بدل إعادة إنتاجه؟

مراجع الفصل الاول:

- World Health Organization; Iraq Ministry of Health. Iraq Mental Health Survey 2006/7 (2009)
- Sadik, S., Bradley, M., Al-Hasoon, S., & Jenkins, R. “Public perception of mental health in Iraq.” International Journal of Mental Health Systems (2010)
- The Lancet. “Mental health in Iraq: issues and challenges.” (2013)
- The Lancet. “Iraq's mental health crisis: a way forward?” (2023)
- International Organization for Migration (IOM). Psychosocial Dimensions of Displacement: Prevalence of Mental Health Outcomes and Related Stressors among IDPs in Iraq (2019)
- Arab Barometer. Wave VII Iraq Country Report (English/Arabic)
- Arab Barometer. Wave VIII Iraq Country Report / Iraq Public Opinion Report 2024 .



الفصل الثاني: التعريف الرسمي لنظرية "التكيف المُجهَد" وبنائها المفاهيمي

- التعريف:

في سياق ضغط مزمن وعدم توقُّع ممتد، يطرّوّر الأفراد والجماعات تكيفات نفسية - اجتماعية سريعة تمنح مكاسب آنية للنجاة (حماية، انتماء، تقليل قلق، تسهيل الوصول للخدمات)، لكنها تُنتج كُلفاً متراكمة على المدى الطويل (تآكل الثقة العامة، إتهامك، استقطاب، ضعف الاستمرارية المؤسسية).

هذه الصياغة تتسق مع واقع عراق ما بعد ٢٠٠٣ حيث ما عشناه وما وثقته الأدبيات وجود عبء نفسي واضح، مقابل قدرة نظامية محدودة، إضافة إلى عوامل تضخيم مثل النزوح الواسع بعد ٢٠١٤.

- النموذج الثلاثي للنظرية (٣ طبقات)

الطبقة (A): الضغط المزمن + "عدم التوقع"

الضغط المزمن هنا ليس حادثة واحدة؛ بل نمط حياة. ويُقاس عبر:

- انقطاع/اهتزاز الخدمات
- هشاشة المعاش/الوظائف
- ضعف قابلية توقُّع القانون/الإجراءات
- تهديدات أمنية/خطابية متقطعة
- خبرات نزوح/فقد/صدّات

تُظهر وثائق عراقية/أمية مبكرة إمكانية التقاط هذه السياقات مسحياً، مثل Iraq Mental Health Survey 2006/7.



الطبقة (B): مكاسب تكيف قصيرة المدى (Adaptive Wins)

كبي يعيش الناس داخل هذا الضغط، تظهر تكيفات “مفيدة الآن”، مثل:

- تقليل المخاطرة: اختيار “المضمون” حتى لو كان أقل جودة
- الانكماش إلى دوائر ثقة صغيرة (عائلة/شبكة)
- تفسير الأحداث بمنطق احترازي (“خذ حذرك”)
- تعزيز الانتماء كحزام أمان
- تسكين الألم عبر إنكار/تسويق/مزاح/تهكم

الطبقة (C): كُلف اجتماعية طويلة (Cumulative Costs)

- نفس التكيفات حين تطول تؤدي إلى:
- ضعف الثقة العامة بالمؤسسات والغرباء
- هشاشة التماسك الاجتماعي خارج الدوائر
- ازدياد الإشاعة والقلق العام
- استقطاب وصعوبة في الحوار

انحيار الاستمرارية (اندفاع ثم انسحاب) وهذه الكُلف تظهر بوضوح أكبر لدى الفئات المتأثرة بالنزوح مثلاً، كما يناقش تقرير IOM عن الأبعاد النفسية-الاجتماعية للنزوح في العراق.

- قلب النظرية: خمس آليات (Mechanisms) تُنتج “التكيف المُجهَد”

الآلية ١: اقتصاد الخوف واليقظة المفرطة

ليست “بارانويا”، بل تضخيم وظيفي للانتباه في بيئة غير مضمونة.

- المكسب: تجنب خسائر مفاجئة.



- الكلفة: إنهاك عصبي/اجتماعي، قابلية أعلى لتصديق إشاعات، تراجع التسامح مع الغموض.
- تناغم ذلك مع ما تشيرهُ أدبيات العراق عن معدلات أعلى من الاكتئاب/القلق/الصدمة في سياقات نزوح وعنف.

الآلية ٢: اقتصاد الثقة (الانتقال من ثقة عامة إلى ثقة دائرية)

- حين تضعف الدولة كضامن، تتحول الثقة إلى مورد نادر يُستثمر داخل الدائرة القريبة.
- المكسب: ضمان الخدمة/الأمان عبر شبكة شخصية.
 - الكلفة: “تآكل المواطنة الإجرائية” (أن القاعدة تسري على الجميع)، وارتفاع الاعتماد على الوساطة.

الآلية ٣: الهوية كمنظّم نفسي (التحرّب العاطفي)

الهوية ليست فقط رأيا سياسيا/اجتماعيًا؛ قد تصبح أداة لتقليل القلق:

- تمنح معنى
- تمنح تفسيراً
- تمنح شبكة حماية وانتماء

لكنها حين تُفرض تُنتج قابلية للاستقطاب وتصنيف الاختلاف.



الآلية ٤ : أخلاق النجاة والتبرير الأخلاقي

حين يصطدم الفرد بقيم عالية مقابل واقع إداري/معاشي قاسٍ، يظهر التبرير الأخلاقي لتقليل التنافر الداخلي:

“ماكو غير هيچ” / “الكل يسويها” / “إذا ما أسويها أنضر”.

هنا تفيد أدبيات الوصمة لأنها تكشف كيف يخاف الفرد من “صورة الضعف/الاعتلال” ويختار إدارة الألم اجتماعيًا بدل طلب دعم مختص.

الآلية ٥ : الأمل المتقطع (Intermittent Hope)

الأمل يظهر كموجات (وعود/مناسبات/تغيير متوقع) ثم ينكسر.

- المكسب: ضخ طاقة نفسية مؤقتة للاستمرار.
- الكلفة: ضعف الاستمرارية والتخطيط الطويل، وانتشار “الإحراق النفسي الجمعي”.
- خريطة المفاهيم “داخل النظرية (كيف ترتبط ببعضها؟)

يمكن تبسيط العلاقات الأساسية هكذا:

١. عدم التوقع ↑ → اليقظة المفرطة ↑
٢. اليقظة المفرطة ↑ → الإشاعة/القراءة التهديدية ↑
٣. عدم التوقع ↑ + ضعف الضمان المؤسسي → الثقة الدائرية ↑ و الثقة العامة ↓
٤. الثقة العامة ↓ → الاعتماد على الهوية/الجماعة ↑
٥. الهوية كمنظم ↑ → قد تُخفف القلق لكنها ترفع الاستقطاب إذا تحولت إلى “حقيقة وحيدة”
٦. الأمل المتقطع ↑ → اندفاع/انسحاب ↑ → ضعف الاستدامة



هذا المنطق العام لا يدّعي أنه يفسّر كل شيء، لكنه يقدّم “هيكلاً” لفهم تفاعل الضغوط مع السلوك الجمعي.

- فرضيات النظرية (H1-H10)

- H1:** كلما ارتفع “عدم التوقع اليومي” ارتفعت “اليقظة/الاحتراز” لدى الأفراد.
- H2:** ارتفاع عدم التوقع يرتبط بارتفاع الاعتماد على “الدوائر الضيقة” للحصول على خدمات/حل مشكلات.
- H3:** ارتفاع الاعتماد على الدوائر الضيقة يرتبط بانخفاض الثقة العامة بالمؤسسات/الغرباء.
- H4:** انخفاض الثقة العامة يرتبط بارتفاع الاستقطاب والقراءة الصفرية للاختلاف.
- H5:** خبرات النزوح/الفقد/العنف تُضاعف أثر عدم التوقع على اليقظة والإنهاك. (يدعمه قياس أعراض في عينات IDPs كما في تقرير IOM).
- H6:** الوصمة المرتفعة تجاه الصحة النفسية ترتبط بانخفاض طلب المساعدة وارتفاع “التعبير الجسدي” عن الضيق (Somatization).
- H7:** ارتفاع “الأمل المتقطع” يرتبط بدورات سلوك: حماس مفاجئ ثم انسحاب/إحباط.
- H8:** تزايد اليقظة المفرطة يرتبط بتقبل أعلى للإشاعة في غياب مصدر معلومات موثوق.
- H9:** تحسن قابلية التوقع المؤسسي في الخدمات (حتى بتحسينات صغيرة) يرتبط بارتفاع الثقة العامة وانخفاض اليقظة.
- H10:** تدخلات MHPSS/الدعم النفسي-الاجتماعي في بيئات نزوح ترتبط بتحسين مؤشرات الرفاه النفسي والتماسك (يمكن ربطها ببرامج/تقييمات IOM ومخرجاتها).

- المفاهيم: من مصطلح إلى مؤشر قياس

(١) عدم التوقع اليومي (Daily Unpredictability)

عدد انقطاعات خدمة أساسية أسبوعياً (كهرباء/ماء/إنترنت)

مدة إنجاز معاملة مقارنة بالمتوقع

تغيّر الأسعار/الدخل خلال شهر

“شعور التوقع”: أسئلة ليكرت (١-٥)

(٢) اليقظة المفرطة الاجتماعية (Social Hypervigilance)

بنود مثل: “أفترض الأسوأ حتى أثبت العكس”

التحقق المستمر من الأخبار/الرسائل

صعوبة الهدوء عند الغموض

(٣) الثقة العامة (Generalized Trust)

الثقة بالمؤسسات (شرطة/قضاء/خدمات/صحة/تعليم)

الثقة بالغريباء (هل يمكن الاعتماد على الناس عموماً؟)

(٤) الثقة الدائرية (Circular Trust)

نسبة الاعتماد على "معارف" لإنجاز خدمة
تفضيل التعامل داخل الدائرة حتى لو أغلى/أبعد

(٥) الأمل المتقطع

"أتحمس بسرعة ثم أفقد الأمل بسرعة"
"التغيير ممكن لكن لا يستمر"
"المبادرات تموت بعد بدايتها"

(٦) الوصمة تجاه الصحة النفسية

"الذهاب لمعالج نفسي يعني ضعف"
"المرض النفسي عيب اجتماعي"

(٨) موضع النظرية ضمن الأدبيات العراقية: ماذا نستعير وماذا نضيف؟

من الادبيات التي عززت النظرية :-

- وجود عبء نفسي في السكان ضمن سياق ضغط (WHO IMHS).
- وجود وصمة حقيقية حول المرض النفسي والعلاج (Sadik et al. 2010).
- فجوة الخدمة والحاجة وتحديات النظام (Lancet 2013 + 2023).
- تضخيم النزوح للضغوط والأعراض (IOM 2019).



ما تضيفه النظرية

- تربط بين “الضيق النفسي” وبين شكل المجتمع: الثقة، الهوية، الإشاعة، الاستمرارية.
- تحوّل السلوك الجمعي من “وصف أخلاقي” إلى “نموذج قابل للقياس والتدخل”.

مراجع الفصل الثاني

- World Health Organization; Iraq Ministry of Health. Iraq mental health survey 2006/7 (2009)
- ReliefWeb. The launch of the Iraq Mental Health Survey 2006/07
- Sadik, S., Bradley, M., Al-Hasoon, S., & Jenkins, R. “Public perception of mental health in Iraq.” International Journal of Mental Health Systems (2010)
- The Lancet. “Mental health in Iraq: issues and challenges.” (2013)
- The Lancet. “Iraq's mental health crisis: a way forward?” (2023)
- International Organization for Migration (IOM), Iraq Recovery. Psychosocial Dimensions of Displacement: Prevalence of Mental Health Outcomes and Related Stressors among IDPs in Iraq (2019) .



الفصل الثالث: المنهج — كيف نختبر نظرية “التكيف المُجهَد” داخل العراق؟

تم الاعتماد في هذا الفصل على :-

تجربة المسح الوطني للصحة النفسية 2006/7 IMHS كنموذج “مسح وطني مُحكم” في بيئة معقدة.

بيانات/تقارير Arab Barometer كنموذج مسح رأي عام وطنية (وجهاً لوجه) يمكن الاستناد إليها في قياس الثقة والرضا والاحتقان.

- تصميم النظرية المقترح (Mixed-Methods) — نموذج “ثلاث طبقات”

نقترح تصميمًا مختلطًا من ثلاث طبقات، لأنه الأكثر ملاءمة لتفسير الظواهر النفسية-الاجتماعية:

الطبقة (١): مسح كمي مقطعي (Cross-sectional Survey)

الهدف: قياس المتغيرات الأساسية للنظرية واختبار الفرضيات H1-H10 (من الفصل الثاني).

الناتج: علاقات رقمية قابلة للتحليل (ارتباط/انحدار/نمذجة).

الطبقة (٢): بحث نوعي معمق (Qualitative)

الهدف: فهم “لماذا” و “كيف” تتشكل الثقة الدائرية، وكيف تُدار الهوية كمنظم قلق، وكيف يعمل الأمل المتقطع في الحياة اليومية.

الأدوات: مقابلات + مجموعات تركيز + خرائط ثقة.



الطبقة (٣): تحليل خطابي/إعلامي (Discourse & Social Media Snapshot)

الهدف: قياس “اقتصاد الإشاعة/الخوف” عبر أمثلة واقعية للخطاب العام (بدون الدخول في رصد سياسي مباشر).

النتائج: قاموس موضوعات (Themes) + مؤشرات انتشار أنماط (تهويل/تخوين/تبسيط/إنكار...).

- إطار العينة (Sampling Frame) — كي لا تتحول النتائج إلى تعميم ظالم

- مجتمع الدراسة (Study Population)

بالحد الأدنى: أفراد ١٨ + داخل العراق، مع ضرورة تمثيل ثلاث فئات لأن النظرية تتوقع فروقاً بينها:

١. سكان مضيفون (Host communities)

٢. نازحون داخلياً (IDPs)

٣. عائدون (Returnees) إن أمكن

أهمية إدخال النزوح ليست “سياسية” بل منهجية: النزوح بعد ٢٠١٤ عامل ضغط كبير موثق، وله أدلة كمية واضحة في العراق، مثل تقرير IOM عن الأبعاد النفسية-الاجتماعية للنزوح (عينة ٨٢٠، ٧ محافظات).

- حجم العينة (Sample Size)

تعليمات عملية:

مسح كمي: ٦٠٠-١٢٠٠ مشارك (يعطي مرونة لتحليل الفروق بين الفئات).

نوعي:

مقابلات معمقة: ٣٠-٤٥

مجموعات تركيز: ٦-١٠ مجموعات (٨-١٠ أفراد/مجموعة)

- طريقة السحب (Sampling)

الأفضل: طبقي متعدد المراحل (Cluster + Stratified) حسب محافظة/حضر-ريف/الفئة (نازح-مضيف-عائد).

بديل واقعي: عينة حصص (Quota) مع ضبط: الجنس، العمر، التعليم، وضع النزوح.

- أدوات القياس (Measurement Tools) — تحويل المفاهيم إلى مؤشرات

- مبادئ بناء الاستبيان

✓ قصير (١٥-٢٠ دقيقة)

✓ لغة عراقية واضحة (مع فصحي مبسطة)

✓ بنود ليكرت ١-٥ (أوافق بشدة... لا أوافق بشدة)

✓ إضافة "أسئلة مرساة" عن النزوح/التعرض/الضغط الخدمي



– المقاييس الخمسة الأساسية (Core Scales)

(أ) مقياس عدم التوقع اليومي (10 — Daily Unpredictability Scale) بنود

يقيس: تذبذب الخدمات + الإجراءات + الدخل + الشعور العام بالتوقع.

(ب) مقياس اليقظة الاجتماعية/الاحتراز Social Hypervigilance ٨ بنود

يقيس: توقع الأسوأ، صعوبة الهدوء مع الغموض، التحسس من المفاجآت.

(ج) مقياس الثقة العامة Generalized & Institutional Trust ١٠ بنود

✓ ٤ بنود: الثقة بالغرباء/الناس عموماً

✓ ٦ بنود: الثقة بمؤسسات خدمية/قانونية (يحذر وبصياغة غير سياسية)

تقارير Arab Barometer عن العراق مفيدة جداً كمرجع لصياغة أسئلة الثقة بالمؤسسات وإدراك الفساد والفاعلية الحكومية.

(د) مقياس الثقة الدائرية Circular Trust / Wasta Reliance ٨ بنود

يقيس: الاعتماد على “معارف/واسطة” لإنجاز خدمة أو حل مشكلة.

(هـ) مقياس الأمل المتقطع Intermittent Hope ٨ بنود

يقيس: الحماس/الإحباط، الاستمرارية، توقعات التغيير.

- متغيرات داعمة (Covariates)

العمر، الجنس، التعليم، العمل

حالة النزوح/السكن (نازح/مضيف/عائد)

التعرض لخبرات ضغط/فقد (سؤالان-ثلاثة، بصياغة آمنة)

“الوصمة” تجاه الدعم النفسي (٤-٦ بنود) اعتمادا على أدبيات وصمة الصحة النفسية في العراق.

- أدوات البحث النوعي (Qualitative Toolkit)

المقابلات نصف المهيكلة (Semi-structured Interviews)

محاور جاهزة:

١. ما أكثر شيء “غير متوقع” في يومك؟ وكيف تتعامل معه؟

٢. من أين تأتي الثقة؟ ومن أين تأتي الخيبة؟

٣. ما الذي يجعلك تلتزم بقاعدة عامة أو تتجاوزها؟

٤. كيف تفهم “الأمان”؟ هل هو خدمة، مال، ناس، انتماء؟

٥. متى تشعر بالأمل؟ ومتى ينقطع؟ وما الذي يحصل بعدها؟

مجموعات التركيز (Focus Groups)

تقسيم مقترح:

✓ مجموعتان للشباب (١٨-٢٥)

✓ مجموعتان للنساء

✓ مجموعتان للنازحين/العائدين

✓ مجموعتان لسكان مضيفين

اداة “خرائط الثقة” (Trust Mapping)

اطلب من المشارك رسم ٣ دوائر:

الدائرة ١: الناس الذين أثق بهم جدًا

الدائرة ٢: ثقة مشروطة

الدائرة ٣: لا أثق

ثم اسأله: ما الذي يرفع شخصا من دائرة لأخرى؟ وما الذي ينزله؟

– الأخلاقيات وحماية المشاركين (Ethics & Safeguarding)

هذا القسم ضروري في العراق لتجنب الأذى:

١. موافقة مستنيرة بسيطة وواضحة (حق الانسحاب، عدم وجود إجابات صحيحة/خاطئة).

٢. أسئلة التعرض/الصدمة تُسأل بحذر شديد وبـ “حد أدنى” (لا تُعيد فتح الجرح).

٣. إحالة دعم: ورقة صغيرة بأرقام/مراكز دعم متاحة محليًا إن وجدت.

٤. حماية البيانات: بدون أسماء، ترميز، ملفات محمية.

٥. تخفيف وصمة الصحة النفسية أثناء الشرح (نتحدث عن “ضغط/إنهاك/رفاه” بدل تشخيص).

- خطة التحليل (Analysis Plan) — كيف نثبت أو ننقح النظرية؟

- التحليل الكمي

١. صدق وثبات المقاييس Cronbach's alpha

تحليل عامل (EFA/Confirmatory) إن أمكن

٢. اختبار الفرضيات

ارتباطات (Pearson/Spearman)

انحدار متعدد (Multiple regression)

مقارنة فئات (نازح/مضيف/عائد) عبر ANOVA أو نماذج خطية

٣. نموذج مسار مبسط (Path Model) مثال: عدم التوقع → اليقظة → انخفاض الثقة

العامة → ارتفاع الثقة الدائرية → استقطاب/انسحاب

- التحليل النوعي

١- ترميز موضوعي (Thematic analysis)

استخراج: "لغة الخوف"، "لغة الكرامة"، "لغة الواسطة"، "لغة الأمل المتقطع"

٢- مقارنة بين الفئات الثلاث

٣- دمج النتائج (Triangulation)

إذا اتفقت النتائج الكمية والنوعية: دعم قوي للنظرية

إذا اختلفت: تعديل "الأسهم" أو اكتشاف متغير وسيط (مثل التعليم/النوع/المدينة)



- كيف نستخدم مصادر عراقية لتقوية المنهج؟

هذا الفصل لا يكتفي “بفكرة البحث”، بل يربطها ببيانات عراقية فعلية:

- ✓ WHO IMHS 2006/7: مثال على قابلية القياس الوطني في العراق.
- ✓ IOM Psychosocial Dimensions (2019): يقدم نموذجًا لكيفية قياس PTSD/الاكتئاب/الأعراض الجسدية عند IDPs بعينة كبيرة، ويمكن الاستفادة من طريقته في تصميم العينة والتحليل.
- ✓ IOM DTM portal / تقارير الماستر لست: مرجع سياقي لحجم النزوح والحركات/الإغلاقات، يُستخدم لوصف الخلفية وتحديد مواقع الدراسة.
- ✓ Arab Barometer Wave VII/VIII: مصدر رصين لمؤشرات الثقة والفساد والتصورات العامة—ومفيد لمقارنة نتائج دراستك مع رأي عام وطني.
- ✓ Lancet 2013 و٢٠٢٣: خلفية علمية للفجوة بين الاحتياج وقدرة النظام وخيارات التطوير، ما يدعم تفسير “التكيف تحت إجهاد”.

- ملحق (A): نموذج استبيان

- طريقة الإجابة: (١ لا أوافق بشدة - ٢ لا أوافق - ٣ محايد - ٤ أوافق - ٥ أوافق بشدة).

أ) عدم التوقع (١٠)

١. غالبًا لا أستطيع توقع ما سيحدث في يومي.
٢. تتغير "القواعد" في إنجاز الأمور من وقت لآخر.
٣. تحدث مفاجآت خدمية تؤثر على حياتي أكثر من مرة أسبوعيًا.
٤. أشعر أن التخطيط لأسبوع قادم صعب بسبب ظروف غير واضحة.
٥. حتى عندما أرّتب أموري قد تتعطل لأسباب لا أفهمها.
٦. أشعر أن الاستقرار في الدخل/العمل غير مضمون.
٧. أشعر أن ما يحدث حولي يتغير بسرعة أكبر من قدرتي على التكيف.
٨. أحتاج دائمًا لخطة بديلة لأن الأمور لا تسير كما ينبغي.
٩. القلق من "المجهول" صار جزءًا من يومي.
١٠. (R) غالبًا أعرف ماذا أتوقع من الأسبوع القادم.

البند العكسية: ١٠ (R)

ب) اليقظة/الاحتراز (٨)

١. أتوقع الأسوأ كي لا أتفاجأ.
٢. أبقى متوترًا عندما لا تتوفر معلومات واضحة.
٣. يصعب عليّ أن أرتاح حتى لو لم يحدث شيء مباشر.
٤. أراقب كلام الناس ونبرتهم خوفًا من “نية سيئة”.
٥. خبر بسيط قد يرفع توترتي بسرعة.
٦. أشعر أن الخطر قد يأتي من حيث لا أتوقع.
٧. أفسّر كثيرًا من الأحداث على أنها تهديد أو إهانة.
٨. (R) أستطيع أن أهدأ بسرعة حتى عندما تكون الأمور غامضة.

البنود العكسية: ٨(R)

ج) الثقة العامة والمؤسسات (١٠)

١. أغلب الناس يمكن الوثوق بهم (إلى حد ما).
٢. أشعر أن المؤسسات الخدمية تتعامل بعدالة مع الناس.

(١) الثقة بالناس عموماً — ٤ بنود

١. أغلب الناس يمكن الوثوق بهم .
٢. أغلب الناس لا يريدون إيذاء الآخرين دون سبب.
٣. (R) التعامل مع الغرباء غالبًا خطر.
٤. (R) لا يمكن الوثوق بأحد خارج الدائرة القريبة إطلاقًا.

(٢) الثقة بالمؤسسات الخدمية/القانونية — ٦ بنود

٥. أشعر أن المؤسسات الخدمية تتعامل بعدالة مع الناس.
٦. عند وجود مشكلة، أعتقد أن الشكوى قد تُسمع ولو جزئياً.
٧. الإجراءات غالباً واضحة ويمكن فهمها دون “طرق ملتوية”.
٨. (R) لا فائدة من القوانين لأن الأقوى دائماً يفعل ما يريد.
٩. أشعر أن حقي محفوظ عندما أتبع الإجراء الرسمي.
١٠. (R) حتى مع الإجراء الرسمي أشعر أن النتائج غير مضمونة.

البنود العكسية: (R ٣ ، R ٤ ، R ٨ ، R ١٠)

(د) الثقة الدائرية/الاعتماد على المعارف (٨)

١. غالباً لا تنجح الأمور إلا إذا كان لدي “معرفة/واسطة”.
٢. أفضل حل مشكلتي عبر شخص أعرفه بدل اتباع الإجراءات.
٣. إذا لم يكن عندي أحد “يسندني” أشعر أنني معرض للضياع.
٤. المعاملة الرسمية وحدها لا تكفي عادة لإنجاز الأمور.
٥. أثق أكثر بمن أعرفه شخصياً من أي جهة رسمية.
٦. أرى أن العلاقات أهم من القوانين في الحياة اليومية.
٧. (R) يمكنني غالباً الحصول على حقي بالإجراء وحده دون وساطة.
٨. (R) ليس من الضروري استخدام المعارف لإنجاز الأمور.

البنود العكسية: (R ٧ ، R ٨)

هـ) الأمل المتقطع (٨)

١. أتحس بسرعة ثم أفقد الأمل بسرعة.
٢. أشعر أن التغيير ممكن لكنه لا يدوم.
٣. عندما أسمع خبراً إيجابياً أشعر بالأمل ثم يختفي خلال أيام.
٤. أحتاج محفزاً جديداً كي أعود وأحاول مرة أخرى.
٥. إذا واجهت أول عائق أشعر أن لا فائدة.
٦. (R) أستطيع الاستمرار حتى لو تأخر ظهور النتائج.
٧. (R) لدي قدرة على تقسيم الهدف إلى خطوات صغيرة والاستمرار.
٨. أشعر أن حياتنا "موجات": صعود ثم هبوط بلا استقرار.

البنود العكسية: (R ٦ ، R ٧)

و) وصمة طلب المساعدة (٦)

١. الذهاب لأخصائي نفسي يعني ضعفاً.
٢. الناس ستنظر بشكل سلبي لمن يراجع مختصاً بالصحة النفسية.
٣. أخاف أن تؤثر مراجعة مختص نفسي على سمعتي الاجتماعية.
٤. أفضل أن أتحمل وحدي بدل أن يعرف الآخرون أنني أحتاج دعماً.
- ٥ (R) طلب المساعدة النفسية تصرف طبيعي عند الضغط الشديد.
٦. (R) لو احتجت دعماً، سأطلبه دون خجل.

البنود العكسية: (R ٥ ، R ٦).



ملحق (A-1): أسئلة مرساة (Anchors) قصيرة (اختيارية) — ٦ أسئلة

لا تدخل في حساب المقاييس، لكنها مهمة للتحليل (Covariates).

١. خلال آخر ١٢ شهرًا، هل تغيّرت حالتك السكنية؟ (نعم/لا)
٢. وضع السكن: (مضيف/نازح/عائد)
٣. خلال آخر ٦ أشهر، كم مرة تعطل عمل/دخل الأسرة بشكل مفاجئ؟ (+٦/٥-٣/٢-١/٠)
٤. خلال آخر شهر، كم مرة تعطلت خدمة أساسية أثرت عليك (كهرباء/ماء/صحة/دوائر)؟ (+٦/٥-٣/٢-١/٠)
٥. هل تعرضت/أسرتك لحدث ضاغط كبير خلال آخر سنة؟ (نعم/لا/أفضل عدم الإجابة)
٦. هل لديك شخص واحد على الأقل تلجأ إليه عند الشدة؟ (نعم/لا)



ملحق (B): بروتوكول مقابلة (٢٠ سؤالاً) + بروتوكول مجموعة تركيز (FGD)

(B-1) بروتوكول مقابلة نصف مهيكله — ٢٠ سؤالاً (٤٥-٦٠ دقيقة)

(١) اليوميات وعدم التوقع (٥)

١. ما أكثر شيء “غير متوقع” في يومك؟
٢. كيف تتصرف عندما تتغير القواعد/الإجراءات فجأة؟
٣. ما أكثر خدمة تريكك بسبب عدم الوضوح؟ ولماذا؟
٤. كيف يؤثر عدم التوقع على نومك/مزاجك/تركيزك؟
٥. ما الذي يساعدك على استعادة الإحساس بالسيطرة (حتى لو بسيط)؟

(٢) الثقة والمسارات البديلة (٥)

٦. من تثق به عندما تحتاج حلاً سريعاً؟ ولماذا؟
٧. متى تلجأ للإجراء الرسمي ومتى تتجنبه؟
٨. ما معنى “الواسطة” بالنسبة لك: ضرورة أم مشكلة أم شيء آخر؟
٩. هل حصلت تجربة جعلتك تفقد الثقة بمؤسسة/شخص؟ صفها دون أسماء.
١٠. ما الذي يجعلك تعطي الثقة لشخص جديد؟

(٣) الهوية والانتماء كمنظم للأمان (٥)

١١. متى تشعر بالأمان أكثر: مع أشخاص “يشبهونك” أم مع قواعد واضحة؟



١٢. هل تشعر أن الانتماء يساعدك نفسيًا؟ كيف؟
١٣. متى يتحول الانتماء إلى توتر أو صدام؟
١٤. كيف تتعامل مع أشخاص مختلفين عنك في الأزمات؟
١٥. ما الذي يمكن أن يزيد الثقة بين جماعات مختلفة في منطقتك؟

٤) الأمل المتقطع والاستمرارية (٥)

١٦. متى شعرت بأمل قوي آخر مرة؟ وما الذي كسره؟
١٧. كيف تصف دورة “الحماس ثم الإحباط” إن وجدت في حياتك؟
١٨. ما الذي يجعلك تستمر في شيء لفترة طويلة؟
١٩. ما نوع التغيير الذي تؤمن أنه “واقعي” خلال سنة؟
٢٠. لو طلبت منك نصيحة لشخص أصغر منك: كيف يبني استمرارية وسط الضغط؟

إغلاق آمن :

“هل يوجد شيء تحب أن تضيفه ولم نسألك عنه؟”

(B-2) بروتوكول مجموعة تركيز (90 — FGD دقيقة (٨-١٠ مشاركين)

الهيكل الزمني

١٠ د: تعريف + قواعد الأمان (سرية/احترام/لا إجبار).

٢٠ د: نقاش “عدم التوقع اليومي”.

٢٠ د: نقاش “الثقة الدائرية مقابل الثقة العامة”.

٢٠ د: نقاش “الأمل المتقطع والاستمرارية”.

١٥ د: تمرين “خرائط الثقة” (اختياري).

٥ د: خلاصة + موارد دعم.

أسئلة محفزة (٨ أسئلة)

١. ما أبرز شيء يجعل الناس متوترين في حياتهم اليومية الآن؟

٢. كيف ينتشر الخبر/الإشاعة؟ ولماذا يصدقها الناس؟

٣. متى تُصبح “المعرفة/الواسطة” ضرورية؟

٤. ما الذي يجعل الشخص يثق بالمؤسسات أو يفقد الثقة؟

٥. هل توجد “قواعد غير مكتوبة” يجب اتباعها كي تمشي الأمور؟

٦. كيف يبدو “الأمل” عند الناس؟ هل هو ثابت أم متقطع؟

٧. ما العادة الصغيرة التي لو انتشرت ستُحسن حياة الناس؟

٨. ما خطوة واحدة تراها ممكنة خلال ٣ أشهر لتقليل التوتر؟

تمرين خرائط الثقة

ارسموا ٣ دوائر (ثقة عالية/مشروطة/ضعيفة) وحددوا “أنواع” الأشخاص/الجهات (دون أسماء).



ناقشوا: ما الذي يرفع جهة من دائرة لأخرى؟ وما الذي ينزلها؟

(B-3) مفاتيح الترميز النوعي

١. عدم التوقع الخدمي

٢. عدم التوقع الاقتصادي

٣. يقظة/ترقب

٤. إدارة الخوف

٥. الثقة العامة

٦. الثقة الدائرية/واسطة

٧. الكرامة/الإهانة في الخدمة

٨. لغة الإشاعة/التهويل

٩. الهوية كأمان

١٠. الهوية كاستقطاب

١١. أمل متقطع

١٢. استمرارية/انضباط

مراجع الفصل الثالث

- World Health Organization. Iraq mental health survey 2006/7 (2009)
- ReliefWeb. The launch of the Iraq Mental Health Survey 2006/07 .
- Sadik et al. “Public perception of mental health in Iraq.” International Journal of Mental Health Systems (2010)
- IOM Iraq Recovery. Psychosocial Dimensions of Displacement... (2019)
- IOM Iraq DTM Portal / Master List Reports
- Arab Barometer. Wave VII Iraq Country Report (ENG PDF)
- Arab Barometer. Wave VIII Iraq Country Report (fieldwork May–July 2024 .
- The Lancet. “Mental health in Iraq: issues and challenges.” (2013)
- The Lancet. “Iraq's mental health crisis: a way forward?” (2023).



الفصل الرابع: اقتصاد الخوف واليقظة المفرطة والإشاعة (Hypervigilance & Rumour Economy)

١) مدخل الفصل: لماذا "الخوف" متغير اجتماعي وليس شعوراً فردياً فقط؟

في المجتمعات التي تتعرض لضغط ممتد، لا يبقى الخوف مجرد انفعال شخصي؛ بل يتحول إلى نظام إدارة اجتماعي للمخاطر. الناس لا "تخاف" فقط، بل تنظّم حياتها وفق الخوف: كيف تتحرك، من تثق به، متى تتكلم، وما الذي تصدقه.

ولأن العراق عاش موجات طويلة من عدم التوقع (أمننا وخدماتنا واقتصادنا)، يصبح منطقياً أن تشكل آليات تكيف تُشبه ما تسميه الأدبيات النفسية "اليقظة المفرطة" (فرط الانتباه للخطر). هذا لا يعني تشخيصاً طبياً للجميع، بل توصيفاً اجتماعياً لأسلوب إدراك عام.

الأدبيات حول العراق تشير إلى ارتفاع مؤشرات الضيق النفسي واضطرابات الاكتئاب/القلق/ما بعد الصدمة في سياقات عنف ونزوح، وهو ما يجعل "الخوف" متغيراً تفسيرياً رئيسياً في فهم السلوك الجمعي.

٢) تعريفان نظريان: "اليقظة المفرطة" و"اقتصاد الإشاعة"

أ - اليقظة المفرطة الاجتماعية (Social Hypervigilance)

ميل متكرر إلى:

- توقع الأسوأ كخيار افتراضي
- تضخيم قراءة الاحتمالات السلبية
- صعوبة الهدوء عند الغموض
- تفسير الأحداث المبهمة بوصفها تهديداً



الفكرة الجوهرية: في بيئة غير مضمونة، اليقظة المفرطة قد تمنح "ريح نجاة" قصيرة: تقلل احتمال المفاجأة. لكنها تُنتج "كلفة تراكمية": إهلاك، تراجع التسامح، وتضخم نزاعات يومية.

ب- اقتصاد الإشاعة (Rumour Economy)

منظومة تداول معلومات غير متحققة تؤدي وظائف نفسية-اجتماعية:

- سد فجوة المعلومات (حين تضعف المصادر الرسمية/الموثوقة)
- تخفيف قلق عبر "تفسير جاهز"
- تعزيز هوية الجماعة ("نحن نعرف الحقيقة")

في سياق يتكرر فيه عدم التوقع، الإشاعة لا تنتشر لأن الناس "تحب الكذب"، بل لأنها تقوم بوظائف: تهدئة قلق أو توجيه سلوك احترازي.

ج- كيف يصنع عدم التوقع "خوفاً قابلاً للصرف الاجتماعي"؟

في نظرية التكيف المُجهَد، الخوف يتغذى من ثلاث بيئات متداخلة:

١. بيئة خبرة العنف/الفقد/النزوح

تقرير (IOM 2019) حول الأبعاد النفسية للنزوح في العراق وثق انتشار أعراض مرتبطة ب PTSD والاكتئاب والأعراض الجسدية لدى عينة من ٨٢٠ نازحاً في ٧ محافظات، مع فروق بين النساء والرجال. هذه النتائج تعطي خلفية كمية لفكرة أن ضغوط النزوح تُنتج قابلية أعلى للتوتر واليقظة.

٢. بيئة ضعف الاستجابة الصحية/الخدمية

The Lancet ناقشت فجوة النظام عن تلبية الاحتياج النفسي في العراق، وهو سياق يترك الضيق دون احتواء مؤسسي كافٍ.



٣. بيئة الوصمة

دراسة Sadik وآخرين (٢٠١٠) توضح كيف تُوصم مفاهيم المرض النفسي ومن يتعامل معها والمهن المعنية، ما يقلل طلب المساعدة ويحوّل إدارة الضيق إلى قنوات أخرى (جسدية/عائلية/انفعالات عامة).

- نموذج الفصل: سلسلة التحول من الخوف إلى الإشاعة ومن الإشاعة إلى السلوك

سلسلة قابلة للاختبار (وليس كقَدَر اجتماعي):

١. عدم التوقع
٢. يقظة مفرطة (ترقب/حذر/قصر نفس)
٣. قابلية أعلى لتصديق "التفسير السريع"
٤. الإشاعة (تنتشر لأنها "مفيدة وظيفياً")
٥. سلوك اجتماعي احترازي/تنفيسي
- احتكاكات يومية، انفعالات أسرع، شجار لفظي، انسحاب من مشاريع طويلة
٦. الثقة العامة (لأن الجميع "يخاف من الجميع")
٧. عودة أقوى للدوائر الضيقة (تكملة مع الفصل الخامس)

د- أشكال اليقظة المفرطة في الحياة اليومية (بدون وصم)

هنا نعطي الفصل "لمسا ميدانيا" عبر أنماط تُرى كثيرا (وقد تجتمع في الشخص نفسه):

- نمط "الحذر المفرط"

- التأكد من كل شيء عدة مرات
- تجنّب المبادرات
- تفضيل الخيارات "الآمنة" حتى لو أقل جودة

مكسبه: يقلل الخسارة المفاجئة

كلفته: يقتل الاستمرارية ويزيد الإنهاك

-نمط “التفسير التهديدي”

- قراءة الكلام العادي كإهانة أو تهديد
- حساسية عالية للنوايا
- سرعة في رد الفعل
- مكسبه: دفاع مبكر
- كلفته: تصعيد اجتماعي وتراكم خصومات

- نمط “التفريغ”

- تحويل التوتر إلى غضب على أضعف نقطة (البيت/الشارع/الدائرة)
- أو العكس: تهكم/ضحك ثقيل/لامبالاة مقنّعة

ملحوظة: تعتبر هذه السلوكيات أحياناً آلية تصريف حين لا تتوفر قنوات احتواء نظامية.

- دليل عراقي مباشر: دراسات عن النزوح والاضطرابات الشائعة

IOM 2019 : دراسة كمية على ٨٢٠ نازحاً في ٧ محافظات، تقيس أعراض PTSD والاكْتئاب والأعراض الجسدية وتناقش عوامل مرتبطة بالنزوح.

- جامعة بغداد (ملف مؤتمر/عرض بحثي): دراسة على ٢٥٠ بالغاً من مخيمات، استخدمت PHQ لتقدير الاضطرابات الشائعة وقياس PTSD عبر جزء من CIDI ، وذكرت نسباً للأعراض/الاضطرابات ضمن العينة.

خلفية منهجية أقدم: WHO Iraq Mental Health Survey 2006/7 كمثال على قياس وطني مبكر في العراق.

– الإشاعة كدواء سريع: لماذا تعمل؟ ولماذا تُتعب المجتمع؟

لماذا تعمل الإشاعة؟

١. تقدم تفسيراً فورياً (حتى لو خاطئاً)
٢. تعطي إحساساً بالسيطرة: “عرفت السبب”
٣. تقوّي الهوية: “نحن نفهم أكثر من غيرنا”

لماذا يتعب المجتمع؟

١. تضخم اليقظة فتزيد الإنهاك
٢. تضعف الثقة العامة
٣. ترفع احتمالات الذعر الجمعي
٤. تخلق حلقات تصعيد وانقسام

الإشاعة ليست مجرد “خطأ معلوماتي”، بل استجابة نفسية-اجتماعية لفراغ اليقين.

– من الفهم إلى التدخل: ماذا نفعّل لتقليل اقتصاد الخوف؟

هذا القسم يمهد لفصول التطبيق لاحقاً، لكنه مهم هنا كي لا يبقى الفصل تشخيصاً:

– تدخلات “قابلية التوقع” (Predictability Interventions)

أحياناً تحسين صغير لكنه ثابت يخفف الخوف أكثر من خطاب كبير:

- جدول خدمة واضح
- آلية شكوى تُرد عليها
- نافذة معلومات موحدة
- تحديثات منتظمة (حتى لو كانت “لا جديد”)

- تدخلات "التحقق" بدل الإثارة

- تدريب إعلامي/مجمعي على التحقق
- نشر توضيحات قصيرة وسريعة عند الشائعات الخطرة
- بناء "مصادر موثوقة صغيرة" في الحي/المدرسة/الجامعة

- تدخلات دعم نفسي-اجتماعي (MHPSS)

الأدبيات حول العراق تشير إلى أهمية الدعم النفسي-الاجتماعي، خصوصاً في سياقات نزوح، لتعزيز القدرة على التكيف وتقليل الضيق.

نموذج نظري مرسوم (شكل/Diagram)

أسهم من عدم التوقع → يقظة → إشاعة → سلوك → ثقة
كل سهم بأمثلة ميدانية قصيرة (Vignettes)

"حالات عراقية" (٤ قصص قصيرة تحليلية)

طالب/موظف/نازح/أم... كل حالة ١ صفحة + تحليل ١ صفحة

أدوات قياس مرفقة (Appendix أدوات)

- ✓ مقياس اليقظة الاجتماعية (٨ بنود)
- ✓ مقياس قابلية تصديق الإشاعة (٦ بنود)
- ✓ مقياس "التسامح مع الغموض" (مختصر)

١٠ (ملحق A): مقاييس مختصرة جاهزة للفصل

طريقة الإجابة: ١ لا أوافق بشدة ... ٥ أوافق بشدة

A1) مقياس اليقظة الاجتماعية (٨ بنود)

١. أتوقع الأسوأ حتى لا أتفاجأ.
٢. صعب أرتاح إذا ماكو معلومات واضحة.
٣. أبقى متوترًا من التغييرات المفاجئة.
٤. أفضل أبقى "متحسب" حتى لو أتعب.
٥. أحس لازم أراقب الأخبار باستمرار.
٦. أي علامة صغيرة تخليني أستنتج خطر أكبر.
٧. أتوتر بسرعة إذا أحس الأمور "مومضونة".
٨. أميل لتجنب المواقف الجديدة خوفًا من المفاجآت.



A2) مقياس قابلية تصديق الإشاعة (٦ بنود)

١. إذا سمعت خبراً مخيفاً، غالباً أصدقه بسرعة.
٢. صعب أميز بين خبر صحيح وإشاعة.
٣. أفضل أنقل الخبر حتى "أحذر" غيري.
٤. إذا الناس كلها تحجي، أكيد بيه شي.
٥. ما أثق بالتوضيحات الرسمية بسهولة.
٦. الإشاعات غالباً أقرب للواقع من الأخبار.

مراجع الفصل الرابع

- International Organization for Migration (IOM) Iraq Recovery. Psychosocial Dimensions of Displacement: Prevalence of Mental Health Outcomes and Related Stressors among IDPs in Iraq (2019) (PDF)
- World Health Organization; Iraq Ministry of Health. Iraq mental health survey 2006/7 (2009) (WHO IRIS.)
- ReliefWeb. The launch of the Iraq Mental Health Survey 2006/07 (2009) .(
- Sadik, S. et al. “Public perception of mental health in Iraq.” International Journal of Mental Health Systems (2010) (Open Access .(
- The Lancet. “Mental health in Iraq: issues and challenges.” (2013) .(
- The Lancet. “Iraq's mental health crisis: a way forward?” (2023) .(
- “ Prolonged Internal Displacement (مواد مؤتمر/عرض بحثي): “ People (IDPs) and Common Mental Disorders ...” (PDF



الفصل الخامس: اقتصاد الثقة — من “الثقة العامة” إلى “الثقة الدائرية/الواسطة”

١ - مدخل الفصل: لماذا الثقة هي “بنية نفسية-اجتماعية” وليست قيمة أخلاقية فقط؟

الثقة عادة تُناقش كفضيلة: “لازم نثق ببعض”. لكن في نظرية التكيف المُجهَد، الثقة تُفهم كاستجابة تكيفية تتشكل بحسب البيئة:

- ✓ إذا كانت القواعد واضحة وتُطبق بعدالة نسبياً، تنمو الثقة العامة (بالغرباء وبالمؤسسات).
- ✓ وإذا كانت القواعد متقلبة والخدمة غير متوقعة، تنكمش الثقة إلى دوائر صغيرة تُشبه “تأميناً اجتماعياً خاصاً” (العائلة/المعرفة/الواسطة).

تقارير Arab Barometer عن العراق في الموجتين السابعة والثامنة تضع هذا السياق بأرقام: انخفاض الثقة بالمؤسسات السياسية وتصدّر الفساد كمشكلة رئيسية، ما يخلق بيئة مثالية لانكماش الثقة وتحوّلها إلى مورد نادر.

٢ - تعريفات: الثقة العامة والثقة الدائرية

١ - الثقة العامة (Generalized Trust)

استعداد الشخص للاعتقاد بأن “الناس عموماً” يمكن التعاون معهم، وأن القواعد العامة تعمل “إلى حدّ ما”.

مؤشرات قياس:

- ✓ الثقة بالغرباء/الناس عموماً
- ✓ الثقة بمؤسسات خدمية/قانونية بشكل عام
- ✓ توقع الإنصاف دون وساطة



٢- الثقة الدائرية (Circular / Bonding Trust)

ثقة قوية داخل دائرة ضيقة، مع انخفاض الثقة خارجها.

مؤشرات قياس:

- ✓ الاعتماد على المعارف لإنجاز معاملات
- ✓ تفضيل "المعرفة" على الإجراء
- ✓ اعتبار الإجراءات وحدها غير كافية أو غير مأمونة

في هذا الفصل نستخدم "الثقة الدائرية" بوصفها حلاً وظيفياً للعيش في عدم التوقع، وليس بوصفها "حلاً أخلاقياً".

٣- لماذا تقلص الثقة العامة في سياق عراق مُجهَد؟

- قاعدة النظرية: قابلية التوقع تولّد ثقة

حين يشعر المواطن أن النتائج تُتنبأ بها (حتى لو كانت بسيطة)، ينمو اعتماد على القاعدة العامة.

وحين يشعر أن النتائج تتغير فجأة، ينمو اعتماد على "الاستثناء المضمون" (واسطة/علاقة/دائرة).

- الفساد كخلفية نفسية لانكماش الثقة

تقارير (Wave VII Arab Barometer و Wave VIII) تذكر بوضوح أن الفساد يتصدر قائمة "التحديات الأهم" للمواطنين العراقيين منذ موجات سابقة، وأن مستويات الثقة بالمؤسسات السياسية منخفضة؛ هذا النوع من الإدراك الجمعي يسرّع انتقال الثقة من العام إلى الدائري.



- النزوح والضغط النفسي: مضاعف لانكماش الثقة

عندما يدخل النزوح كخبرة حياتية، تتضاعف أسباب الانغلاق الدائري: الخسارة، العراء، هشاشة الأمان، وصعوبة الاعتماد على “مؤسسات” غير قادرة دائماً على الاحتواء.

تقرير (IOM 2019) عن الأبعاد النفسية للنزوح يقيس أعراض PTSD والاكتئاب والأعراض الجسدية لدى IDPs ويقدم سياقاً كمياً لفهم كيف يصبح الأمن النفسي هشاً، ما ينعكس على “من أثق به؟ وكيف أضمن حقوقي؟”.

٤- “الواسطة” داخل النظرية: ليست فقط فساداً... بل “تكنولوجيا ثقة”

هذا الجزء حساس، ويحتاج لغة علمية متوازنة:

١- الواسطة كحلّ وظيفي في فراغ الضمان

حين لا تعمل القاعدة العامة بثبات، يصبح بناء شبكة علاقات استراتيجية وسيلة لتقليل الخسائر:

- تقليل وقت الانتظار
- ضمان خدمة (حتى لو جزئياً)
- حماية من الإهانة/التجاهل

المكسب (قصير المدى): قابلية أعلى لإنجاز الأمور وتخفيف القلق.

الكلفة (بعيد المدى): تآكل معنى الإنصاف العام، وانخفاض “شرعية الإجراء”، ودخول المجتمع في حلقة:

“أستخدم الواسطة لأن الجميع يستخدمها، والجميع يستخدمها لأن الإجراء وحده لا يكفي”.



٢- الثقة الدائرية تُنتج مجتمعاً "عالي الحساسية"

- حين تكون الثقة محصورة:
- يصبح الخارج "مصدر تهديد"
- تنمو حساسية الإهانة لأن الكرامة تصبح خط الدفاع الأخير
- يتراجع السلوك التعاوني مع الغرباء

٥- نتائج اقتصاد الثقة على العمليات النفسية (ربط بالفصول السابقة واللاحقة)

١- على الخوف والإشاعة (صلة بالفصل ٤)

انخفاض الثقة العامة يعني أن الناس لا تصدق "المصدر الرسمي/المحايد" بسهولة، فتزدهر الإشاعة كمصدر بديل لتفسير الواقع.

٢- على الهوية والتحرّب العاطفي (تمهيد للفصل ٦)

إذا لم أستطع الاعتماد على مؤسسة عامة، سأعتمد على:

✓ الجماعة

✓ الرمز

✓ الهوية فتتحول الهوية إلى ضمان نفسي واجتماعي.

٣- على الاستمرارية (تمهيد للفصل ٨)

الثقة الدائرية مفيدة للمناورات السريعة، لكنها تُضعف العمل المؤسسي الطويل؛ لأن العمل الطويل يحتاج ثقة "جسرية" تتجاوز الدائرة.



٤- دليل عراقي مباشر: ماذا تقول البيانات؟

١- Arab Barometer: الثقة والفساد بوصفهما خلفية جمعية

- ✓ تقرير Wave VII عن العراق يربط انخفاض الثقة بالمؤسسات بإدراك فساد مرتفع ويتحدث عن سياق من الإحباط سبق أحداث ٢٠٢٢.
- ✓ تقرير Wave VIII عن العراق (منشور حديثاً) يذكر استمرار تصدر الفساد كأحد أهم تحديات البلد، وأن العراق من البلدان القليلة التي تأتي فيها الشكوى من الفساد بمستوى يقارب أو يتجاوز الشكوى الاقتصادية.

٥- الوصمة والصحة النفسية: لماذا لا تتحول الأزمة إلى طلب مساعدة؟

دراسة Sadik وآخرين (٢٠١٠) تسلط الضوء على وصمة مفهوم المرض النفسي والعاملين فيه، مما يساهم في إدارة الضيق داخل الدائرة بدل الذهاب لطلب مساعدة مختصة وهذا يعزز الثقة الدائرية بوصفها “قناة احتواء”.

٦- من التشخيص إلى الحل: كيف نوسع الثقة خارج الدوائر؟

هذا هو قلب “الرؤيا” في الكتاب: لا نطلب من الناس أن تثق فجأة، بل نُغيّر البيئة التي تنتج عدم الثقة.

١- استراتيجيات “ثقة جسور” (Bridging Trust) عبر تحسينات صغيرة

- ✓ شفافية صغرى لكنها ثابتة: إعلان واضح لمتطلبات الخدمة، ومدة متوقعة، وسقف رسوم.
- ✓ قابلية شكوى حقيقية: قناة شكاوى + ردّ (حتى لو بسيط) = يقلل الشعور بالعجز.
- ✓ سلوك احترام في الواجهة الأمامية: تدريب موظفي الاستقبال/الخدمات على التواصل يقلل “جرح الكرامة” الذي يهدم الثقة بسرعة.

٢- برامج مجتمعية صغيرة لصناعة ثقة

✓ مشروع خدمة محلي "مختلط" (من دوائر مختلفة) بميزانية صغيرة تُعلن علنًا.

✓ نشر نتائج أسبوعية (صور/أرقام بسيطة).

✓ تدوير قيادة المشروع لتجنب احتكاره.

الفكرة: الثقة لا تبنى بخطبة؛ تبنى بتجربة متكررة تقول: "القانون/الإجراء يشتغل".

٧- ملحق (A): مقاييس جاهزة للفصل

طريقة الإجابة: ١ لا أوافق بشدة ... ٥ أوافق بشدة

A1) مقياس الثقة العامة (٨ بنود)

١. أغلب الناس يمكن الاعتماد عليهم إلى حدٍ ما.
٢. إذا تعاونت مع شخص لا أعرفه، غالبًا لن يستغلني.
٣. أعتقد أن القواعد العامة تُطبّق على الجميع (ولو جزئيًا).
٤. يمكن إنجاز كثير من الأمور عبر الإجراء دون الحاجة لمعرفة.
٥. أثق أن المؤسسات الخدمية تتعامل بإنصاف نسبي.
٦. أشعر أن هناك حدًا أدنى من العدالة في التعامل العام.
٧. يمكنني طلب حقي دون خوف من الإهانة.
٨. عادةً أحصل على خدمة إذا اتبعت التعليمات.

A2) مقياس الثقة الدائرية/الاعتماد على المعارف (٨ بنود)

١. غالبًا لا تنحلّ أموري إلا بواسطة "شخص أعرفه".
٢. حتى لو كان الحق معي، لا يكفي بدون دعم من دائرة قوية.
٣. أفضل حلّ الأمور عبر شبكة علاقات بدل الإجراءات.

٤. إن لم أستخدم معرفة، أتوقع أن أتأخر كثيرًا.
٥. التعامل مع الغرباء مخفوف بالمخاطر أكثر من التعامل مع المعارف.
٦. لا أثق بسهولة بمن لا تربطني به علاقة مباشرة.
٧. الدائرة القريبة أأمن من القانون/الإجراء.
٨. أشعر أن الوسطة أصبحت جزءًا طبيعيًا من الحياة.

مراجع الفصل الخامس

- Arab Barometer. ABVII Iraq Country Report (English) (PDF) .
- Arab Barometer. Wave VIII Iraq Country Report (English) (PDF) .
- Arab Barometer. Wave VIII Technical Report (Nov 2024) .
- International Organization for Migration (IOM). Psychosocial Dimensions of Displacement... among IDPs in Iraq (2019) (PDF) .
- Sadik, S., Bradley, M., Al-Hasoon, S., & Jenkins, R. "Public perception of mental health in Iraq." International Journal of Mental Health Systems (2010 .)



الفصل السادس: الهوية كمنظّم نفسي — التحزّب العاطفي وحدود “نحن”

١- مدخل الفصل: حين تصبح الهوية “نظام أمان”

- في سياقات الضغط المزمن، لا تبقى الهوية (الدينية/المذهبية/القومية/المناطقية/العشائرية/الحزبية) مجرد تعريف اجتماعي؛ بل تتحول عند قطاعات واسعة إلى منظّم نفسي:
- ✓ تُخفّض القلق عبر منح معنى وتفسير وانتماء.
 - ✓ تُقدّم شبكة حماية ملموسة (مساعدة، واسطة، صوت، تضامن).
 - ✓ تُعيد ترتيب العالم إلى “نحن” و “هم” لتقليل الغموض.

هذا لا يعني أن الهوية “سيئة” بذاتها. في نظرية التكيف المُجهَد: الهوية قد تكون تكيّفًا ناجحًا قصير المدى لكنه قد يتحول إلى كلفة طويلة إذا صار الانتماء “شرطًا للحقيقة” و “فقلًا للحوار”.

٢- تعريفات (تُستخدم في القياس)

١- الهوية كمنظّم نفسي (Identity as an Affective Regulator)

- ✓ استخدام الهوية لتقليل القلق عبر:
- ✓ تفسير الأحداث وفق سردية الجماعة
- ✓ استدعاء رموز/طقوس تمنح ثباتًا
- ✓ الاعتماد على شبكات الجماعة كبديل لضمانات عامة
- مؤشرات: ارتفاع “الأمان داخل الجماعة” + انخفاض “التسامح مع الغموض خارج الجماعة”.



٢- التحزّب العاطفي (Affective Partisanship / Affective Polarization)

هو ليس اختلاف رأي سياسي فقط؛ بل “شحنة شعورية”:

✓ حب/ولاء قوي للجماعة

✓ نفور/احتقار/عدم ثقة بالآخر

✓ تفسير نقد الجماعة كتهديد وجودي

ولفهمه تنظيرياً نستفيد من أدبيات “الاستقطاب العاطفي” في العلوم السياسية المقارنة (كإطار

عام لقياس النفور من الآخر)، مع تكييفه على الحالة العراقية.

٣- الاستقطاب الطائفي/الهوياتي في العراق (Sectarian Polarization)

ضمن سياق ما بعد ٢٠٠٣، تشير دراسات محلية عراقية إلى تأسيس الهويات في السياسة والأمن والمجال

العام، وما ينتج عنه من جغرافيا رمزية وحساسية اجتماعية عالية.

٣- لماذا تتضخم وظيفة الهوية في العراق؟ (منطق النظرية)

وفق نموذج التكيف المُجهَد، تُصبح الهوية “قوية” حين تجتمع ثلاثة شروط:

١. عدم توقّع مزمن (خدمات/اقتصاد/قانون)

٢. ثقة عامة منخفضة → الناس تبحث عن ضمان بديل (راجع الفصل ٥)

٣. خبرات ضغط كبرى (نزوح/فقد/عنف) تزيد الحاجة إلى انتماء يلّم الشمل.

تقرير Arab Barometer للعراق في موجته الثامنة يقدّم خلفية عامة لهيمنة تحديات كبرى

مثل الفساد والضغوط الاقتصادية/الغذائية، وهي بيئات تغذي البحث عن “أمان نفسي واجتماعي”

خارج المؤسسات.

وفي الطبقات الأكثر هشاشة (مثل بعض سياقات النزوح)، تؤثّق IOM علاقة الضغوط

وعواملها بالصحة النفسية والقدرة على التكيف، ما يفسّر لماذا يتقدّم الانتماء الحامي على الانتماء

الوطني/الإجرائي عند بعض الفئات.



٤- الوظائف النفسية للهوية: “أرباح قصيرة” لا يجوز إنكارها

كي نفهم الهوية بإنصاف علمي، يجب تسمية ما تمنحه الناس:

١- وظيفة المعنى (Meaning)

حين يصبح العالم ملتبسا، تمنح الهوية سرديّة جاهزة: “لماذا يحدث ما يحدث؟” المعنى يقلل القلق حتى لو كان غير دقيق.

٢- وظيفة الانتماء (Belonging)

الانتماء يقلل العزلة، ويعطي “دفء جماعة” في أوقات الانكسار.

٣- وظيفة الحماية (Protection)

الحماية قد تكون رمزية أو عملية: شبكة علاقات، مساعدة، دفاع، شفاعاة. هذه الوظائف تجعل الهوية “مغناطيسا” طبيعيا في بيئات إجهاد، وليس مجرد خيار ثقافي.

٥- الكُلف طويلة المدى: حين تتحول الهوية إلى “قفل”

١- قفل الحوار: من اختلاف طبيعي إلى تهديد وجودي

عندما تصبح الهوية منظّمًا نفسيًا للقلق، فإن أي نقد للجماعة قد يُقرأ كخطر على الأمان النفسي نفسه. فيحدث:

✓ تبني “نحن دائما على حق”

✓ تبرير أخطاء الداخل

✓ شيطنة الآخر

٢- تضخم حساسية الإهانة

الهوية الدفاعية تجعل الإهانة ليست فردية بل جماعية فتصبح الشرارة سريعة.



٣- تآكل الثقة الجسرية (Bridging Trust)

الثقة خارج الدائرة تضمّر، فتضعف فرص التعاون بين جماعات مختلفة، وتتعرّش مشاريع عامة طويلة الأمد.

هذا المنطق ينسجم مع أدبيات عراقية محلية تناقش أثر “الاستقطاب الطائفي” على الأمن المجتمعي بعد ٢٠٠٣.

٦- “تقنيات الهوية” في الحياة اليومية (كيف تشتغل عملياً؟)

١- الاختزال السردى

تفاصيل الواقع المعقد تختصر في تفسير واحد: “هم السبب” أو “نحن الضحية/المنقذ”.

٢- شرطة الجماعة (In-group Policing)

مراقبة سلوك أفراد الجماعة للحفاظ على “نقاء الهوية” أو “سمعة الجماعة”، ما يزيد الضغط الداخلي ويقلل الاختلاف الطبيعي.

٣- توزيع الثقة على أساس الهوية

الثقة تمنح تلقائياً لمن “يشبهني”، وتُسحب تلقائياً ممن “لا يشبهني”، حتى قبل التجربة.

٧- أدلة ومصادر عراقية

(أ) مصادر رأي عام

تقرير Arab Barometer العراق (Wave VIII) كخلفية عن التحديات الكبرى والإحباطات العامة التي تجعل الناس تبحث عن ضمانات بديلة.



صفحة Arab Barometer Wave VIII التي توضّح نطاق الموجة وبدايتها وتوفر التقارير الفنية والاستبيانات.

(للتوثيق المنهجي) وصف Wave VII كأكبر مسح عام بعد كوفيد، ومصادر البيانات/التقارير.

(ب) مصادر عراقية أكاديمية/محلية عن الاستقطاب الطائفي

دراسة منشورة (٢٠٢٥) من Salahaddin University عن الاستقطاب الطائفي وتأثيره على الأمن المجتمعي بعد ٢٠٠٣.

(ج) مصادر أممية/تنموية عن التماسك الاجتماعي

✓ UNDP العراق: صفحة “Social Cohesion” وبرامج إدماج التماسك

الاجتماعي في الحوكمة والاستقرار.

✓ UNDP العراق: قصة مشروع بناء ثقة وتماسك مع السلطات/الشرطة المجتمعية (مفيد

كحالات تطبيقية).

✓ UNDP: برنامج دعم التماسك الاجتماعي (خمس سنوات منذ ٢٠٢٠) كخلفية

تدخلات.

✓ وثيقة أممية (CCA Iraq 2021) تشير لتحديات التماسك الاجتماعي واستدامة النزوح.

٨- من الفهم إلى التدخل: كيف نُبقي الهوية “مصدر أمان” دون أن تصبح “مصدر قطيعة”؟

١- استراتيجية “هوية متعددة الطبقات”

بدل هوية واحدة مُطلقة، نُطوّر خطابًا وممارسة تعترف أن الفرد يحمل:

✓ هوية محلية (حي/مدينة)

✓ هوية مهنية (طالب/موظف/حرفي)

✓ هوية وطنية/مدنية

✓ وهويات ثقافية/دينية

✓ وأنها ليست متصارعة بالضرورة.



٢- تحويل “الانتماء” إلى “مشروع خدمة”

أقوى وسيلة لتفكيك النفور من الآخر هي خبرة تعاون على عمل بسيط، لا نقاش نظري:

✓ مشروع خدمة محلي مختلط

✓ قيادة مشتركة

✓ شفافية صغيرة ومعلنة

هذا يتقاطع مع مقاربات UNDP في دعم مبادرات السلام والتماسك وبناء الثقة محليًا.

٣- بروتوكول “فضّ الاشتباك العاطفي”

في المدارس/الجامعات/المؤسسات:

✓ تدريب على لغة غير صفريّة

✓ قواعد حوار تقلل الإهانة

✓ آليات إصلاح ضرر (restorative practices) عند النزاعات الصغيرة

٩- ملحق (A): مقاييس جاهزة للفصل

طريقة الإجابة: ١ لا أوافق بشدة ... ٥ أوافق بشدة

A1) مقياس “الهوية الدفاعية” (٨ بنود)

١. أشعر أن انتقاد جماعتي هو تهديد مباشر لي.
٢. أفضل ألا أستمع لآراء تنتقد جماعتنا حتى لا أتوتر.
٣. من الصعب عليّ الاعتراف بخطأ يرتكبه أفراد من جماعتي.
٤. عندما يختلف معي شخص “من خارج جماعتي” أشعر أنه يستهدفنا.
٥. أرتاح أكثر عندما أكون مع من يشبهني.
٦. من الأفضل أن تبقى العلاقات القريبة داخل نفس الجماعة.
٧. غالبًا ما وُصِفنا ظلماً، لذا لا أثق بسهولة بالآخرين.
٨. أفضّل مصلحة الجماعة حتى لو تعارضت مع حلول عامة.

A2) مقياس “الاستقطاب العاطفي” (نفور من الآخر) (٨ بنود)

١. أشعر بنفور من جماعات أخرى أكثر مما ينبغي.
٢. لا أتوقع خيرًا من “الآخر” غالبًا.
٣. أفسّر مواقف الآخر عادةً بسوء نية.
٤. لا أحب أن يكون للآخر نفوذ في إدارة شؤون عامة تخصنا جميعًا.
٥. يصعب عليّ تكوين صداقة قريبة مع شخص من خارج جماعتي.
٦. أعتقد أن الآخر لا يمكن الوثوق به حتى يثبت العكس.
٧. أشعر بالاستفزاز سريعًا من رموز أو شعارات الآخر.
٨. أرى أن التعايش ممكن، لكن صعب جدًا في الواقع.

A3) مقياس “الهوية المتعددة/المرنة” (٦ بنود) — (مضاد للاستقطاب)

١. يمكن للشخص أن ينتمي لأكثر من هوية دون تناقض.
٢. أستطيع احترام جماعة أخرى حتى لو اختلفت معها.
٣. أستطيع التفكير بهدوء في نقد يوجّه لجماعتي.
٤. التعاون مع المختلف ممكن إذا كان الهدف واضحًا.
٥. لا أحب تعميم أخطاء فرد على جماعته.
٦. أفضّل حل المشكلات العامة عبر قواعد عادلة للجميع.

مراجع الفصل السادس

- Arab Barometer. Iraq Country Report (Wave VIII) – EN (PDF).
- Arab Barometer. Wave VIII overview page (resources, technical reports, questionnaires .(
- Arab Barometer. Wave VII overview / dataset description (identity & discrimination among topics .(
- UNDP Iraq. Social Cohesion programme page .
- UNDP Iraq. Sustainable peace in Iraq: integrated approach to social cohesion (programme launched 2020 .(
- UNDP Iraq. Encouraging peace, social cohesion, and community trust–building with local authorities .
- United Nations (Iraq UN). Common Country Analysis Iraq 2021 (إشارة لتحديات التماسك الاجتماعي والنزوح).
- Hewa Abdulkhaleq Ahmed. “Sectarian Polarization and its impact on Societal Security in post-2003 Iraq.” Journal of Law and Political Science (Salahaddin University–Erbil) (2025)
- Reiljan (2020) Affective polarization in multiparty systems. (إطار نظري مقارنة للاستقطاب العاطفي)



الفصل السابع: أخلاق النجاة — التبرير الأخلاقي وتجزئة الذات تحت الضغط المزمن

(١) مدخل الفصل: لماذا “الأخلاق” تتبدل تحت الإجهاد؟

في المجتمعات التي تعيش ضغطاً ممتداً، لا يتغير السلوك فقط؛ يتغير منطق تبرير السلوك.

تظهر ظواهر يومية مثل: تجاوز الإجراءات، الاعتماد على شبكة، تسويات صغيرة “حتى تمشي الأمور”، أو صمت طويل ثم انفجار انفعالي. غالباً تُقرأ هذه الأمور كـ “انحطاط” أو “ضعف وازع”، لكن هذا الفصل يقترح قراءة أخرى ضمن نظرية التكيف المُجهَد:

حين تصبح الحياة غير متوقعة، يضغط الواقع على منظومة القيم، فينشأ تنافر داخلي؛ ولتقليل الألم النفسي، يستخدم الفرد والمجتمع آليات تبرير أخلاقي (Moral Rationalization) وتجزئة ذات (Self-fragmentation).

هذا لا يعني “تبرئة” كل سلوك خاطئ، بل يعني فهم كيف ولماذا يصبح الخطأ قابلاً للتطبيع، وما هي كُلفه النفسية والاجتماعية، وكيف يمكن كسر الحلقة دون وعظٍ أجوف.

(٢) تعريفات (للاستخدام العلمي والقياس)

١ - أخلاق النجاة (Survival Morality)

منظومة قرارات أخلاقية تميل إلى:

- ✓ تفضيل “النتيجة الفورية” على “المعيار العام”
- ✓ قبول الاستثناءات كقاعدة
- ✓ اعتبار الامتثال للقواعد ترفاً في بيئة لا تضمن الحقوق.

٢- التبرير الأخلاقي (Moral Rationalization)

تحويل سلوك متعارض مع القيم إلى سلوك "مبرر" عبر جمل مثل:

✓ "الكل يسويها"

✓ "ماكو غير هيچ"

✓ "إذا ما أسويها أنضر"

✓ "أنا مجبور"

٣- تجزئة الذات (Self-fragmentation)

انقسام الذات إلى صورتين:

✓ صورة مثالية أخلاقية (كيف أريد أن أكون)

✓ وصورة واقعية مفروضة (كيف أضطر أن أتصرف) ثم تقليل الألم عبر فصل الصورتين بدل حل التناقض.

٣) لماذا تتولد أخلاق النجاة في العراق؟ (منطق النظرية)

هذا الفصل يربط ثلاثة خطوط سبق شرحها:

١. عدم التوقع (الفصل ١-٣): التخطيط يصير هشا، فيُفضَّل الحل السريع.

٢. اقتصاد الثقة (الفصل ٥): حين تُصبح القاعدة العامة غير موثوقة، يصبح "الاستثناء المضمون" هو القاعدة.

٣. الهوية كمنظم نفسي (الفصل ٦): الجماعة تمنح حماية، لكنها قد تخلق أيضاً تضامناً يبرر أخطاء الداخل ضد معيار عام.

وفوق ذلك توجد عتبة مهمة: الوصمة. حين يُنظر للضيق النفسي كضعف أو "عيب"، يقل طلب المساعدة، ويزداد احتمال تصريف الضغط عبر سلوكيات تبريرية أو انفعالية داخل العائلة والمجال العام. هذا حاضر بوضوح في دراسة "التصور العام للصحة النفسية في العراق" لسعدك وآخرين.



٤) آليات “التبرير الأخلاقي” الأكثر شيوعاً (بصياغة تحليلية)

هذه ليست اتهامات؛ بل “قوالب تفسير” تتكرر في المجتمعات المجهدة:

١- آلية التطبيع: “الكل يسويها”

حين يصبح السلوك شائعاً، يتحول من “خطأ” إلى “عادة”، ومن “عادة” إلى “حق مكتسب”.

٢- آلية الاضطرار: “مجبور”

الاضطرار هنا قد يكون:

- ✓ اضطرار معاشي (دخل/علاج/تعليم)
- ✓ اضطرار خدمي (معاملة لا تمشي)
- ✓ اضطرار كرامة (تجنب الإهانة) فتتحول المخالفة إلى “حماية للذات”.

٣- آلية المقارنة الهابطة: “غيري أسوأ”

لتخفيف الذنب: “أنا مو مثل غيري... أنا بس سويتها مرة/لضرورة”.

٤- آلية الغاية تبرر الوسيلة: “المهم النتيجة”

وهي أخطر الآليات لأنها تُنتج منطقاً عاماً يرى القاعدة عائقاً.



٥) “الذاكرة الأخلاقية المتعبة”: حين تُصبح الكرامة عملة نفسية

في بيئات يشعر فيها الفرد أن حقوقه غير مضمونة، تصبح الكرامة اليومية خط الدفاع الأخير. وهنا يظهر نمط مهم: الخوف من الإهانة قد يدفع الناس لتفضيل القوة/الواسطة/الانفعال على الحوار أو انتظار إجراءات. هذا لا ينفصل عن النقاش الوطني حول الفساد وضعف الشفافية وتطبيق القانون؛ فوجود فجوات في التنفيذ والشفافية والمؤسسات المستقلة يخلق شعورًا متكررًا بـ “لا يوجد ضمان”، وهو مناخ يرفع قابلية اللجوء إلى حلول فردية وتبريرها.

٦) من التبرير إلى “الإنهاك الأخلاقي” (Moral Exhaustion)

التبرير الأخلاقي يخفف الألم لحظيًا، لكنه يخلق كلفة نفسية طويلة:

- ✓ شعور داخلي بالانكسار أو فقدان المعنى
- ✓ غضب مكتوم (يخرج في البيت/الشارع)
- ✓ تهكم/لامبالاة كدرع
- ✓ جلد الذات أو جلد المجتمع (“ماكو أمل”)

ومع استمرار الضغط وغياب احتواء نفسي مؤسسي، تصبح دائرة الإنهاك أقوى. The Lancet تناقش بوضوح أن الاحتياج النفسي في العراق كبير وأن النظام غير قادر على تلبيته بصورة كافية، ما يترك مساحة واسعة لإدارة الألم بطرق غير صحية أو غير عادلة.



٧) أدلة عراقية/على العراق

هذا الفصل “نفسى-أخلاقي”، لذا يحتاج مصادر من ثلاث جهات: وصمة/نظام/نزوح + سياق فساد/حكم صالح.

١. الوصمة والتصورات العامة للصحة النفسية في بغداد (٥٠٠ منزل/منطقتين): يصف استمرار وصمة مفهوم المرض النفسي ومن يتعامل معه.

٢. فجوة الاحتياج/القدرة في خدمات الصحة النفسية (The Lancet 2013): يناقش أن المشاركين وصفوا أعراض اكتئاب/قلق/صدمة، وأن النظام غير قادر على تلبية الاحتياج.

٣. النزوح وتأثيره على الضيق النفسي والأعراض (IOM 2019): يقدم قياسا كميًا على ٨٢٠ نازحا مع تحليل لعوامل مرتبطة. هذا مفيد لفهم كيف يضغط الإجهاد على الحكم الأخلاقي اليومي.

٤. السياق المؤسسي والشفافية/التنفيذ في مكافحة الفساد (UNCAC Coalition / UNDP): تقارير تشير لفجوات التنفيذ والشفافية والاستقلالية، وهو جو مهم لفهم لماذا تتكرر “حلول النجاة” وتُبرر.

٨) من الفهم إلى التدخل: كيف نكسر حلقة أخلاق النجاة بدون وعظ؟

١- إصلاح “الواجهة الأمامية” للخدمات: ترميم الكرامة اليومية

الكرامة اليومية (احترام، وضوح، وقت متوقع) تقلل الحاجة لاستراتيجيات النجاة.

✓ نشر “خطوات الخدمة” ومدة متوقعة

✓ تدريب تواصل لموظفي الاستقبال

✓ آلية شكوى تُرد عليها

٢- تحويل الأخلاق من شعارات إلى "قواعد قابلة للتطبيق"

بدل "كونوا صالحين"، نحتاج قواعد عملية:

✓ تقليل نقاط الاحتكاك التي تدفع للواسطة

✓ نماذج ملء واضحة

✓ تحقق بسيط بدل تعقيد عقيم

٣- تدخلات نفسية-اجتماعية ضد الوصمة

إذا بقيت الوصمة عالية، ستبقى إدارة الضيق داخل الدائرة، وستستمر التبريرات.

دراسة Sadik et al. مفيدة هنا كمرتكز لتصميم حملات "فهم لا وصم" بلهجة عراقية وبأمثلة يومية.

٩) ملحق (A):

طريقة الإجابة: ١ لا أوافق بشدة ... ٥ أوافق بشدة

A1) مقياس التبرير الأخلاقي (٨)

١. إذا كان القانون/الإجراء لا يخدم الناس، من الطبيعي تجاوزه.

٢. أحياناً لازم "أمشيها" حتى لو مو صحيح ١٠٠%.

٣. إذا الجميع يسوي الشيء نفسه، يصير مقبولاً.

٤. الوساطة ضرورية لأن الإجراء وحده لا يكفي.

٥. إن لم أستخدم طرُقاً غير رسمية سأخسر حقي.

٦. المهم أن أقضي حاجتي حتى لو خالفت القاعدة.

٧. أبرر بعض الأخطاء لأن الظروف صعبة.

٨. أشعر أن الالتزام الكامل بالقواعد ترف.

(A2) مقياس الإنهاك الأخلاقي (٦)

١. أشعر بتعب داخلي لأن الواقع يجبرني أتصرف ضد قيمي.

٢. أحس أنني صرت أتقبل أموراً كنت أرفضها سابقاً.

٣. ألوم نفسي أحياناً ثم أقول "ما بيدي".

٤. يتعبني أن أشرح لنفسي لماذا أفعل ما أفعل.

٥. صرت أقل حماساً لفكرة "الإصلاح" لأن الأمور لا تتغير.

٦. أشعر أنني أعيش بين قيمين متعارضين.

(A3) مقياس الكرامة اليومية في الخدمات (٦)

١. أعامل باحترام عندما أراجع مؤسسة خدمية.

٢. يتم توضيح المطلوب مني بشكل واضح.

٣. تُذكر لي مدة إنجاز معقولة ويمكن توقعها.

٤. إذا حدث تأخير، أحصل على تفسير.

٥. أستطيع تقديم شكوى ويتم الرد عليها.

٦. لا أشعر بالإهانة أثناء المراجعة.

مراجع الفصل السابع

- Sadik, S., Bradley, M., Al-Hasoon, S., & Jenkins, R. “Public perception of mental health in Iraq.” International Journal of Mental Health Systems (2010)
- The Lancet. “Mental health in Iraq: issues and challenges.” (2013) .
- IOM Iraq Recovery. Psychosocial Dimensions of Displacement: Prevalence of Mental Health Outcomes and Related Stressors among IDPs in Iraq (2019) (PDF)
- UNCAC Coalition. Parallel report on Iraq: persistent gaps in implementation... (2025 .)
- UNDP Iraq. Anti-Corruption and Arbitration in Iraq (Project page .)



الفصل الثامن: الأمل المتقطع (Intermittent Hope) — دورات الحماس/الإحباط

ولماذا تضعف الاستمرارية؟

(١) مدخل الفصل: لماذا "الأمل" ليس شعورًا لطيفًا فقط بل آلية نفسية؟

حين نقول "الأمل"، غالبًا نقصد طاقة إيجابية. لكن في سياق التكيف المُجهَد، الأمل يعمل كآلية تنظيم نفسي:

✓ يعطي معنى للاستمرار وسط ضغوط لا تنتهي.

✓ يضح طاقة لتحمل الواقع اليومي.

✓ يفتح نافذة "مستقبل ممكن" حتى لو كان ضبابيًا.

المشكلة لا تكون في الأمل نفسه، بل في نمطه. في العراق يظهر ما نسميه

الأمل المتقطع: موجات قوية من التفاؤل تليها خيبة وإحباط ثم إعادة محاولة. هذا النمط يخلق سلوكا

اجتماعيا مهما: اندفاع سريع ثم انسحاب سريع (Start-Stop Society).

تقارير الرأي العام الحديثة عن العراق (Arab Barometer) تُظهر بيئة عامة يتعايش فيها

الضغط المعيشي والفساد وثقة منخفضة بالمؤسسات، وهي تربة نفسية تجعل الأمل هشًا ومتذبذبًا أكثر من كونه مستقرًا.

(٢) تعريفات الأمل المتقطع والاستمرارية والإحراق الجمعي

١ - الأمل المتقطع (Intermittent Hope)

تعريف: نمط متكرر يتكوّن من:

١. ارتفاع مفاجئ في التفاؤل بسبب حدث/وعد/فرصة

٢. سلوك اندفاعي (مبادرة، مشاركة، حماس)

٣. خيبة بسبب تعثر/إحباط/تأخير غير مفسر

٤. انسحاب/تهكم/لا مبالاة أو غضب

ثم تعاد الدورة عند فرصة جديدة.

مؤشرات قياس:

✓ سرعة الانتقال من التفاؤل إلى اليأس

✓ الاعتقاد بأن “التغيير يحصل لكن لا يدوم”

✓ ضعف الالتزام طويل الأمد بالمشاريع العامة

٢- الاستمرارية (Sustained Engagement)

القدرة على المحافظة على سلوك/مشروع/تعلم على مدى أشهر وليس أيام.

مؤشرات: الحفاظ على مبادرة، حضور منتظم، التزام بخطة.

٣- الإحراق الجمعي (Collective Burnout)

هو إتهاك نفسي-اجتماعي يظهر جماعياً:

✓ تعب عام + قصر نفس

✓ تهكم اجتماعي

✓ شعور “كل شيء يعيد نفسه”

✓ تراجع المبادرات طويلة الأمد



٣) لماذا يتشكل الأمل المتقطع في العراق؟ (منطق نظرية التكيف المُجهَد)

الأمل المتقطع في هذه النظرية ليس “مزاجاً”، بل نتيجة تفاعل ثلاثة شروط:

(أ) ضعف قابلية التوقع (Unpredictability)

حين لا يمكن توقع نتائج الجهد، يصبح من الصعب بناء أمل ثابت.
المجتمع يتعلم: “لا تربط نفسك بخطة طويلة... لأن الظروف تفاجئك”.

(ب) ثقة عامة منخفضة

إذا كانت الثقة بالمؤسسات منخفضة، فإن أي وعد أو مبادرة تُستقبل بحماس أولي، ثم يتسلل الشك سريعاً. تقارير Arab Barometer للعراق تتناول بيئة من الإحباط وانخفاض الثقة بالمؤسسات ووجود قضايا مثل الفساد ضمن أهم التحديات، ما يجعل الأمل يتذبذب.

(ج) ضغط نفسي واسع غير محتوى مؤسسياً

عندما يكون الضيق النفسي واسعاً وخدمات الصحة النفسية محدودة، تزداد قابلية “الهبوط” بعد الاندفاع. (2023 The Lancet) يناقش أزمة الصحة النفسية في العراق والحاجة لتوسيع الخدمات والكوادر، ما يربط السياق النفسي العام بضعف الاحتواء.



٤) كيف يعمل الأمل المتقطع كآلة اجتماعية؟ (النموذج التفسيري للفصل)

١- دورة الأمل المتقطع (Cycle)

١. مثير أمل: فرصة عمل، مشروع خدمة، وعد سياسي، نجاح فردي، "ترند" مجتمعي

٢. اندفاع: طاقة كبيرة + مشاركة + مبادرات

٣. اصطدام: غموض، إجراءات، تأخير، صراع، كلفة مادية/انفعالية

٤. هبوط: إحباط، تهكم، انسحاب

٥. تفسير دفاعي: "ماكو فائدة" / "كلها نفس الشي"

٦. زمن كمون ثم عودة عند مثير جديد

٢- مكاسب قصيرة وكلف طويلة

المكسب: المجتمع يبقى "حياً" ومتحرراً ولا يستسلم بالكامل.

الكلفة: البنية تتعب؛ المشاريع تموت؛ الطاقات تُستنزف؛ تتضاعف السخرية؛ يقل الاستثمار في التعلم الطويل.

٥) كيف يظهر الأمل المتقطع في السلوك اليومي؟

هنا نعطي الفصل وزناً ميدانياً عبر أنماط قابلة للرصد:

١- مبادرات قصيرة العمر

تبدأ بقوة ثم تتوقف عند أول عقبة، لأن العقبة تُقرأ كدليل على أن "النظام لا يسمح".



٢- اندفاع الاستهلاك الرمزي

تعلق سريع بفكرة/شعار/شخصية ثم خيبة سريعة.

٣- التحمّس الفردي بدل الترتيب المؤسسي

الأمل يتركز في "أشخاص" لا في "نظام"، فإذا غاب الشخص انهار المشروع.

٤- تهكم كدرع

التهكم ليس "روح فكاهة" دائماً؛ أحياناً هو وقاية نفسية من خيبة متكررة.

٦) دليل عراقي/على العراق

هذا الفصل يعتمد على ثلاثة أنواع أدلة:

١- أدلة الرأي العام (Arab Barometer)

- ✓ تقرير Wave VII العراق (قبل أزمة صيف ٢٠٢٢) يصف مناخاً من الإحباط وعدم الرضا وقياسات عن اتجاهات الثقة والضغط التي "تنبئ" بالانفجار الاجتماعي.
- ✓ تقرير Wave VIII العراق (٢٠٢٤) يوفر سياقاً أحدث لاهتمامات المواطنين وتصوراتهم في ظل تطورات إقليمية وضغوط متعددة، وهو مهم لتحديث الإطار الزمني للكتاب.
- ✓ التقرير الفني للموجة الثامنة يزودك بالتفاصيل المنهجية (فترة المسح، حجم العينة، طريقة الاختيار) لتوثيق علمي قوي داخل الهوامش والمنهج.



٢- أدلة “الضغط غير المحتوى” (The Lancet)

مقال (The Lancet 2023) عن أزمة الصحة النفسية في العراق يقدم توصيات واضحة بتوسيع الخدمات والكوادر والبنى التحتية النفسية، ما يدعم فكرة أن ضعف الاحتواء يزيد من تقلب الأمل.

٣- أدلة النزوح والإنهاك (IOM)

تقرير IOM 2019 عن الأبعاد النفسية للنزوح يقدم قياساً واسعاً لأعراض PTSD والاكتئاب والأعراض الجسدية عند IDPs، وهو مهم لأن النزوح يُعدّ من أكبر “مولدات” عدم التوقع والإحراق، وبالتالي يغذي الأمل المتقطع.

٧) الفرق بين “أمل صحي” و “أمل متقطع” (قسم تحليلي)

الأمل الصحي (Sustainable Hope)

- ✓ مرتبط بخطوات صغيرة قابلة للتحقق
- ✓ يتغذى من تجربة نجاح متكرر
- ✓ يركز على “نتائج متوقعة” لا “معجزة”

الأمل المتقطع

- ✓ مرتبط بمثيرات كبيرة ومبهمة (وعد/حدث)
- ✓ يتغذى من طاقة اندفاع أكثر من خطة
- ✓ ينهار عند أول غموض لأن الثقة ضعيفة

خلاصة هذا القسم: لا نحتاج “تفاؤلاً أعلى” بقدر ما نحتاج “قابلية توقع أعلى”.

٨) من الفهم إلى التدخل: كيف نبني “أملًا قابلاً للاستمرار”؟

هذا الجزء يحوّل الفصل إلى دليل عمل:

١- تدخلات “الإنجازات الصغيرة المتكررة” (Small Wins)

✓ بدل مشروع ضخم: سلسلة أهداف صغيرة موثقة أسبوعيًا

✓ نشر نتائج علنية (صور/أرقام/مدة)

هذه الاستراتيجية تصنع “أملًا مبنياً على خبرة”، لا على أمنية.

٢- تدخلات “وضوح المسار” (Path Clarity)

ما الخطوة التالية؟ من المسؤول؟ ما المدة؟

حتى لو كانت النتيجة متواضعة، الوضوح يقلل التحطم النفسي.

٣- تدخلات “وقاية الإحراق الجمعي”

✓ توزيع الأدوار

✓ فترات راحة

✓ دعم نفسي-اجتماعي للمجموعات المحترقة

توصيات توسعة خدمات الصحة النفسية والدعم المجتمعي ترتبط بما يدعو إليه (The Lancet 2023).

٤- تدخلات تعليمية للشباب: الاستمرارية مهارة

✓ تدريب على التخطيط

✓ إدارة الإحباط

✓ مهارات حل المشكلات

الهدف: تحويل المجتمع من “اندفاع-انسحاب” إلى “تقدم بطيء-مستمر”.

(٩) ملحق (A): مقاييس جاهزة للفصل

طريقة الإجابة: ١ لا أوافق بشدة ... ٥ أوافق بشدة

(A1) مقياس الأمل المتقطع (٨ بنود)

١. أتحمس بسرعة ثم أفقد الأمل بسرعة.
٢. أشعر أن التغيير ممكن لكنه لا يستمر.
٣. في البداية أصدق الوعود ثم أشعر أنها تتبخر.
٤. أصبح نشطاً لفترة قصيرة ثم أفقد الدافع.
٥. أعتقد أن المشكلات تعود حتى بعد تحسن بسيط.
٦. عندما أفشل مرة، أستنتج أن المحاولة لا تستحق.
٧. يصعب عليّ الالتزام بخطة طويلة لأن الظروف “تفاجئ”.
٨. أفضل أهدافاً قصيرة لأن الطويلة غالباً تُحبط.

(A2) مقياس الإحراق الجمعي (٦ بنود)

١. أشعر بتعب عام من تكرار نفس الأزمات.
٢. صرت أقل صبراً وأكثر قصر نفس في التعامل اليومي.
٣. أميل للتهكم لأن الكلام لا يغيّر شيئاً.
٤. أحس أن المجتمع “مستنزف” نفسياً.
٥. أرى أن المبادرات تموت بسرعة بسبب الإحباط.
٦. أشعر أن طاقتنا تُستهلك قبل أن نصل لنتيجة.



A3) مقياس الاستمرارية (٦ بنود) — (مقياس عكسي إيجابي)

١. أستطيع الاستمرار في مشروع حتى مع عوائق بسيطة.
٢. إذا فشلت مرة، أعود بخطة مختلفة بدل الانسحاب.
٣. أفضل التقدم البطيء المستمر على اندفاع سريع.
٤. أستطيع تقسيم الهدف الكبير إلى خطوات صغيرة.
٥. أستطيع المحافظة على عادة مفيدة لشهر على الأقل.
٦. أشعر أن المشاركة أهم من الحماس الأولي.

مراجع الفصل الثامن

- Arab Barometer. ABVII Iraq Country Report (English PDF)
- Arab Barometer. ABVII Iraq Country Report (Arabic PDF)
- Arab Barometer. Iraq Country Report (Wave VIII) – EN (PDF)
- Arab Barometer. Wave VIII page (resources: technical reports, questionnaires, data sets)
- Arab Barometer. Wave VIII Technical Report (Nov 2024)
- The Lancet. “Iraq's mental health crisis: a way forward?” (Oct 2023)
- IOM Iraq Recovery. Psychosocial Dimensions of Displacement... (2019) PDF.



الفصل التاسع: النزوح كـ"معمل" نفسي-اجتماعي — الصدمة، الفقد، وإعادة بناء المعنى

(١) مدخل الفصل: لماذا النزوح ليس "حدثاً" بل "بنية حياة"؟

النزوح الداخلي في العراق ليس مجرد انتقال سكاني؛ إنه انتقال في نظام الأمان النفسي:

✓ من مكان مألوف إلى مكان مؤقت/مكتظ/غير مملوك.

✓ من شبكة علاقات معروفة إلى شبكات جديدة مشروطة.

✓ من روتين يمكن ضبطه إلى روتين تتلاعب به الظروف.

وعندما يصبح النزوح طويل الأمد، يتحول إلى ما يشبه "المختبر الاجتماعي" الذي يكشف كيف تتشكل العمليات النفسية للمجتمع تحت الإجهاد: الثقة، الخوف، الهوية، والأمل — التي بنيناها في الفصول السابقة.

(٢) تعريفات: الصدمة، الفقد، والضغط اليومي في النزوح

١- الصدمة (Trauma) — تعريف عملي غير تشخيصي

خبرة تهديد شديد أو مشاهدة عنف/فقد، يترك أثراً في:

✓ الاسترجاع/الكوابيس

✓ تيقظ زائد

✓ تجنب

✓ خدر/انفصال

نحن لا "نشخص المجتمع"، بل نصف أنماطاً يمكن قياسها.

٢- الفقد المعقد (Complex Loss)

ليس فقد شخص فقط؛ بل فقد:

- ✓ البيت والحي
- ✓ المكانة/الوظيفة
- ✓ الشعور بالسيطرة

المعنى الذي كان يربط الحياة ببعضها

٣- الضغوط اليومية للنزوح (Daily Stressors)

تتضمن:

- ✓ الاكتظاظ
 - ✓ البطالة/الدخل غير المستقر
 - ✓ صعوبة الوثائق/المعاملات
 - ✓ الخوف من التمييز
- الصراع داخل العائلة نتيجة الضغط

٣) دليل عراقي قوي: ماذا تقول القياسات الكمية عن الصحة النفسية للنازحين؟

- دراسة "Psychosocial Dimensions of Displacement" IOM (2019)

هذه الدراسة تُعد من أقوى الأدلة الكمية على العراق بعد ٢٠١٤ لأنها:

- ✓ شملت ٨٢٠ نازحًا بالغًا في ٧ محافظات
- ✓ شملت نازحين داخل المخيم وخارجه



وقيست أعراض: PTSD، الاكتئاب، والأعراض الجسدية (Somatoform)

ووجدت نسباً واضحة للأعراض: ١٣% يلبّون معايير أعراض PTSD، و ٢١% لأعراض الاكتئاب (مع درجات شدة)، و ٢٨% لأعراض جسدية، مع تفوق واضح في الإبلاغ عند النساء، وارتفاع لدى من نزحوا حديثاً وبخاصة خارج المخيمات.

هذه النتائج ليست “أرقاماً للصحة النفسية” فقط؛ إنها مفتاح لفهم المجتمع:

- ✓ ارتفاع اليقظة والخوف (الفصل ٤) يصبح متوقعاً.
- ✓ انكماش الثقة إلى دوائر (الفصل ٥) يصبح آلية حماية.
- ✓ تضخم الهوية كمنظم (الفصل ٦) يصبح “شبكة أمان”.
- ✓ الأمل المتقطع (الفصل ٨) يصبح نتيجة طبيعية لتذبذب الواقع.

٣- دراسة عراقية محلية (بغداد ٢٠١٤-٢٠١٥) عن “الضيق النفسي”

بحث منشور عبر IASJ عن النازحين في مخيمات بغداد (١١٠ مشاركا، ٢٠-٥٠ سنة) وجد أن غالبية العينة لديهم مستوى متوسط من الضيق النفسي، مع علاقات ذات دلالة إحصائية بين الضيق ومتغيرات مثل: التعليم، الدخل الشهري، مدة النزوح وغيرها.

ميزة هذا المصدر أنه “يتكلم بلهجة الواقع العراقي” ويعطيك مادة محلية ممتازة لقسم الأدلة.

٤) النزوح عبر ثلاث مراحل: أين يتكون الأثر النفسي؟

استناداً لما تذكره دراسة IOM من تقسيم خبرة النزوح إلى مراحل (قبل النزوح-الهروب-أثناء النزوح) يمكننا بناء “خريطة أثر”:

١- ما قبل النزوح: التهديد المتراكم

- ✓ خوف متصاعد، توقع الأسوأ، تآكل النوم
- ✓ بداية انكماش الثقة (تختار من تُخبره ومن لا)



٢- لحظة الهروب: انهيار السيطرة

- ✓ صدمة حادة، إحساس “فقدان القيادة”
- ✓ صور لا تُنسى تتكرر لاحقًا (كوابيس/استرجاع)

٣- أثناء النزوح: الضغوط اليومية “تستمر وتُعيد تشكيل الشخصية”

هنا تظهر علاقة قوية بين الضيق النفسي وبين “اقتصاد الحياة”: التعليم، الدخل، مدة النزوح... كما أظهر بحث بغداد.

وهنا يظهر منطق IOM: عوامل الإقامة (مخيم/غير مخيم) والحادثة الزمنية للنزوح ترتبط بفروق الأعراض.

٥) النزوح كمعمل للثقة والهوية: ماذا يتغير اجتماعيًا؟

١- الثقة: من العام إلى الدائري بسرعة أكبر

في النزوح، الاحتياج شديد والموارد محدودة، لذا:

- ✓ الثقة تُعطى لمن “يضمن” (قريب/معروف/وسيط)
- ✓ الثقة العامة تتراجع لأن المخاطر أكبر وكلفة الخطأ أعلى

٢- الهوية: من انتماء إلى “غطاء أمان”

الهوية هنا تعمل ك:

- ✓ شبكة مساعدة
- ✓ وسيلة حماية من التمييز
- ✓ تفسير لمعنى ما حدث

لكنها إذا صارت دفاعًا مطلقًا قد تزيد الاستقطاب وتعيق التماسك مع المجتمع المضيف.



٣- الأسرة: ضغط يضغط على الداخل

الضغط يرفع:

- ✓ النزاعات داخل العائلة
- ✓ إرهاب النساء (خصوصًا المعيلات) وهذا ينسجم مع إشارة IOM إلى أثر النوع الاجتماعي و"رئاسة الأسرة" على مؤشرات أضعف للصحة النفسية.

٦) "إعادة بناء المعنى" (Meaning-Making): الفرق بين البقاء والتعافي

التعافي في سياق نزوح طويل لا يعني "اختفاء الألم"، بل يعني:

- ✓ إعادة بناء روتين
- ✓ إعادة تعريف قيم واقعية
- ✓ استعادة جزء من السيطرة (حتى لو صغيرة)

هنا تتحدد نقطة التحول:

- ✓ إن بقي النزوح "تعليق حياة" → تكيف مُجهَد مزمن (خوف/ثقة دائرية/أمل متقطع)
- ✓ إذا تحوّل إلى "حياة قابلة للتوقع" ولو جزئيًا → يبدأ بناء ثقة جسور وأمل مستدام

٧) من الفهم إلى التدخل: حزمة حلول على ثلاث مستويات

١- مستوى الفرد/العائلة (MHPSS عملي غير وصفي)

- ✓ جلسات دعم نفسي-اجتماعي تركز على: نوم، تنظيم قلق، مهارات تهدئة
- ✓ أنشطة جماعية تقلل العزلة
- ✓ دعم خاص للنساء المعيلات (لأنهن أكثر هشاشة وفق نتائج IOM)

٢- مستوى المجتمع المضيف-الناح (Social Cohesion Micro-Projects)

- ✓ مشاريع خدمة صغيرة مشتركة (تنظيف، مدرسة، صيانة بسيطة)
- ✓ شفافية ومشاركة قيادة
- ✓ قياس أسبوعي لإنجازات صغيرة (لتقليل الأمل المتقطع)

٣- مستوى السياسات والخدمات: "قابلية التوقع أولاً"

- ✓ توحيد وثائق/إجراءات قدر الإمكان
 - ✓ جداول واضحة للمساعدات/الخدمات
 - ✓ قناة شكاوى بسيطة وسريعة
- كل خطوة تزيد قابلية التوقع تقلل الخوف، وتفتح مجاًلاً لاستعادة الثقة العامة.

٨) ملحق (A): أدوات قياس مختصرة

طريقة الإجابة: ١ لا أوافق بشدة ... ٥ أوافق بشدة

A1) مقياس ضغوط النزوح اليومية (١٠)

١. أشعر أن حياتي اليومية غير مستقرة بسبب السكن/المكان.
٢. الاكتظاظ يؤثر على راحتي ونومي.
٣. أعاني من مشكلة متكررة في الدخل أو فرص العمل.
٤. أخاف من التمييز أو سوء المعاملة بسبب وضعي.
٥. الإجراءات والوثائق تُشعري بالعجز.

٦. أشعر أن مستقبلي “معلق”.
٧. النزوح سبب توترًا داخل العائلة.
٨. لا أستطيع التخطيط لأسبوع قادم بثقة.
٩. أشعر أنني فقدت السيطرة على حياتي.
١٠. أحتاج دعمًا نفسيًا/اجتماعيًا أكثر مما أستطيع طلبه.

(A2) مقياس “قابلية التوقع” في الخدمات (٦)

١. أعرف ما المطلوب مني للحصول على خدمة/مساعدة.
٢. يوجد وقت متوقع ويمكن الاعتماد عليه.
٣. إذا تغير شيء، يتم إبلاغي بوضوح.
٤. يمكنني الاستفسار والحصول على جواب.
٥. يمكنني الاعتراض دون خوف.
٦. أشعر أن هناك حدًا أدنى من العدالة في التوزيع.

مراجع الفصل التاسع

- IOM Iraq Recovery / RWG Iraq / Social Inquiry. Psychosocial Dimensions of Displacement: Prevalence of Mental Health Outcomes and Related Stressors among IDPs in Iraq (2019) (PDF .(
- IOM Iraq DTM. Home page / latest update Dec 31, 2024 (IDPs & Returnees totals .(
- IOM Iraq DTM. Master List (IDP & Returnee Master List description and update cycle .(
- IASJ / DOAJ entry + PDF: “Psychological Distress among Internal Displaced Persons in Baghdad City...” (2014–2015 .(
- ReliefWeb: IOM Iraq DTM Returnees Master Lists)



الفصل العاشر: الطفل والمراهق — توريث التوتر عبر الأجيال (Intergenerational Strain) في العراق

١) مدخل الفصل: لماذا الأطفال “مرآة المجتمع” وليسوا مجرد ضحايا صامتين؟

الأطفال والمراهقون لا يعيشون الضغط مثل الكبار فقط؛ هم يتعلمون العالم عبره. في سياق اضطراب طويل، يتشكل لدى الطفل “نموذج داخلي” عن الحياة:

هل العالم آمن أم خطِر؟ هل الكبار قادرون على الحماية؟ هل المستقبل قابل للتوقع؟

وعندما تصبح الإجابات مرتبكة، تظهر آثار نفسية-سلوكية قد تمتد لسنوات وتنتقل بين الأجيال عبر التربية، المدرسة، ونمط العلاقات داخل البيت.

مقال أكاديمي عن “الصحة النفسية للأطفال والمراهقين في العراق تحت ظروف اضطراب مستمر” يضع الصورة بشكل مباشر: العنف/الشهادة على العنف/فقدان أفراد الأسرة/النزوح وعدم الاستقرار كلها عوامل تُغذي مشكلات نفسية عند اليافعين في العراق.

٢) مفاهيم: كيف “ينتقل” التوتر من جيل إلى جيل؟

١- توريث التوتر (Intergenerational Transmission of Strain)

انتقال أثر الضغط من الآباء إلى الأبناء عبر:

✓ التربية تحت الضغط: عصبية، قسوة، أو حماية زائدة

✓ البيئة المنزلية: صراع، صمت، توتر اقتصادي

✓ النمذجة: الطفل يقلّد “كيف يواجه الكبار الخوف”

✓ توقعات المستقبل: “لا تخطط... الدنيا تفاجئ”

المهم: هذا انتقال “اجتماعي-نفسي” قبل أن يكون بيولوجيًا.



٢- التوتر الأبوي (Parental Stress) بوصفه وسيطاً

حين يكون الأب/الأم مرهقاً، تقل القدرة على:

✓ الاتساق في القواعد

✓ الإصغاء

✓ احتواء انفعالات الطفل

وهذا يرفع اضطرابات السلوك/القلق/النوم عند الأطفال.

٣- المدرسة كمنظم أو كمُضاعف

✓ مدرسة داعمة = تعويض جزئي عن ضغط البيت

✓ مدرسة عنيفة/فوضوية = مضاعفة الضغط

٣) أدلة عراقية/على العراق: ماذا تقول الدراسات عن مراهقي الموصل وأطفال/يافعين الإيزيديين؟

١- مراهقو الموصل بعد الحرب: PTSD عند اليافعين

يوجد بحث عن انتشار اضطراب ما بعد الصدمة لدى مراهقين في الموصل بعد الحرب (عينة مدرسية) يوضح وجود عبء واضح لأعراض PTSD وعلاقتها بخصائص اجتماعية/ديموغرافية. هذا النوع من البيانات مهم لأنه يربط “الضغط التاريخي” بأثر قابل للقياس على المراهق داخل المدرسة.

٢- أطفال/يافعون إيزيديون كانوا “أطفال جنود” سابقين

دراسة منشورة في British Journal of Psychiatry درست ٨١ طفلاً إيزيدياً (٨-١٤ سنة) كانوا ضمن “داعش” كأطفال جنود بين ٢٠١٤-٢٠١٧، وتقيس PTSD والاكتئاب



وعوامل مرتبطة (مثل تقدير الذات). هذه الدراسة بالذات قوية جدًا للفصل لأنها تُظهر كيف تتجسد الصدمة في الطفولة عندما تُصبح الطفولة نفسها ساحة عنف منظم.

٣- رفاه أطفال الإيزيديين بعد ٢٠١٤ (دراسة ميدانية)

“Save the Children” وثّقت دراسة متعددة المراحل (بدأت ٢٠٢١) لفهم كيف ما زالت أحداث ٢٠١٤ تشكل ظروف عيش الأطفال الإيزيديين وآمالهم وتطلعاتهم. هذا مصدر ممتاز لفقرة “الأثر طويل الأمد” ولفكرة أن التعافي ليس لحظة بل مسار سنوات.

٤) خريطة الأثر النفسي على الطفل (ضمن نظرية التكيف المُجهَد)

ضمن نموذجنا، الطفل يتأثر عبر خمس قنوات متداخلة:

(١) قناة الأمان (Threat System)

- ✓ كوابيس/توتر/فزع
- ✓ حساسية مفرطة للأصوات/الازدحام
- ✓ صعوبة التركيز

(٢) قناة المعنى (Meaning System)

- ✓ أسئلة وجودية مبكرة: “ليش صار هذا؟”
- ✓ تبني سرديات جاهزة (قد تكون هوياتية/صفيرية)
- ✓ إحساس بالظلم أو بالذنب

(٣) قناة الثقة (Trust System)

✓ تقليد ثقة الأهل الدائرية: “لا تثق إلا بمن تعرف”

✓ صعوبة بناء صداقات خارج الدائرة

(٤) قناة السلوك (Behavioural System)

✓ عدوانية/انسحاب/اندفاع

✓ سلوكيات تحدي في المدرسة أو البيت

(٥) قناة الأمل (Future System)

✓ الأمل المتقطع مبكراً: حماس ثم إحباط

✓ ضعف التخطيط الدراسي أو المهني

(٥) “أنماط” شائعة في العراق (صياغة تعليمية بلا وصم)

هذه الأنماط ليست أحكاماً، بل أدوات فهم تساعد المعلمين/الأهل/الأخصائيين.

١- الطفل الحذر (Over-alert child)

يخاف بسرعة، يتوقع خطراً، يحتاج تطيناً مستمراً.

٢- الطفل الغاضب (Anger-as-shield)

الغضب هنا درع ضد الخوف: “إذا خفت، سأبدو ضعيفاً”.

٣- الطفل المنسحب (Numb/withdrawn)

صمت، قلة تفاعل، لا مبالاة ظاهرية (قد تكون خدراً نفسياً).



٤- المراهق “المتأرجح” (Start-Stop teen)

حماس شديد للدراسة/الهواية ثم انقطاع سريع بسبب إحباط أو شعور “ماكو فايده”.

٦) التدخلات الواقعية: ماذا يعمل في العراق؟ (منعطف “المدرسة + المجتمع”)

١- الدعم النفسي-الاجتماعي المدرسي (Structured PSS)

تقييم UNICEF لبرنامج الدعم النفسي-الاجتماعي المنظم في العراق (يغطي ٢٠١٨-٢٠٢٠) يقدم مادة تطبيقية مهمة: كيف تُنفَّذ تدخلات PSS في سياق إنساني، بالشراكة مع جهات محلية ودولية، وما الذي ينجح وما الذي يحتاج تحسينًا.

فكرة الفصل: المدرسة ليست مكان تعليم فقط؛ يمكن أن تكون “مُرمِّمًا” لاستقرار الطفل، إذا:

- ✓ وُجدت جلسات مهارات حياة/تنفيس آمن
- ✓ تدريب للمعلمين على التعامل مع السلوك الناشئ من الضغط
- ✓ مسارات إحالة بسيطة للحالات الأشد

٢

- تدخلات الأسرة: تخفيف التوتر الأبوي

لا تحتاج الأسرة “مثالية”؛ تحتاج أدوات:

- ✓ قواعد بسيطة ثابتة
- ✓ روتين نوم
- ✓ لغة احتواء بدل توبيخ دائم
- ✓ وهذا يُقلل انتقال الضغط للطفل.

٣- مشاريع إنجازات صغيرة" للشباب

لتقليل الأمل المتقطع الذي شرحناه في الفصل ٨:

✓ أهداف أسبوعية صغيرة (تعليم/رياضة/مبادرة)

✓ توثيق تقدم بسيط

✓ احتفال صغير بالاستمرارية لا بالبطولة

7) ملحق (A): أدوات قياس مبسطة للمدرسة/الأسرة

طريقة الإجابة: ٠ أبداً - ١ أحياناً - ٢ كثيراً - ٣ دائماً

(مناسبة للمدرسة لأنها أسرع من ليكرت ١-٥)

A1) مقياس "الأمان النفسي المدرسي" (١٠ بنود)

١. أشعر بالأمان في الصف.

٢. أخاف من الأصوات المفاجئة أو الزحام.

٣. عندما أنزعج، يوجد شخص بالغ أستطيع أن أتحدث معه.

٤. أشعر أن المعلم يفهمني عندما أتوتر.

٥. أستطيع التركيز في الدرس أغلب الوقت.

٦. أشعر بأنني مقبول بين زملائي.

٧. أفكر كثيراً بأشياء مخيفة حدثت/قد تحدث.

٨. أحس أن المدرسة تساعدني أرتب يومي.

٩. أشعر بالطمأنينة عندما يكون هناك روتين واضح.

١٠. لدي أمل أن أستمر بالدراسة.

A2) مقياس “الأمل المتقطع عند المراهق” (٨ بنود)

١. أبدأ بقوة ثم أتوقف فجأة.
٢. أشعر أن الظروف تكسريني بسرعة.
٣. إذا فشلت مرة، أفكر أن المحاولة لا تستحق.
٤. أحتاج من يشجعني حتى أكمل.
٥. أفضل أهداف قصيرة لأن الطويلة تُجْطِني.
٦. يصعب علي الالتزام بخطة شهر كامل.
٧. أتحمس ثم أندم أي تحمست.
٨. أشعر أن المستقبل ضبابي.

A3) مقياس “توتر الأسرة” (للأهل/المشرف) (٨ بنود)

١. نغضب بسرعة داخل البيت.
٢. يوجد صراخ أو شدّ عصبي أكثر من اللازم.
٣. يوجد ضغط مالي يؤثر على تعاملنا مع الأطفال.
٤. نختلف على قرارات تخص الأطفال بسبب الضغط.
٥. لا يوجد روتين ثابت للنوم/الدراسة.
٦. يصعب علينا احتواء بكاء الطفل أو خوفه.
٧. نعتمد على العقاب أكثر من الحوار.
٨. نشعر أننا مرهقون أغلب الوقت.

مراجع الفصل العاشر

- AlObaidi, A. “Iraq: children’s and adolescents’ mental health under conditions of continuous turmoil.” (Cambridge / International Psychiatry)
- “Prevalence of Post-Traumatic Stress Disorder among Adolescents in Mosul City after War” (PDF) .
- “Post-traumatic stress disorder among former Islamic State child soldiers in northern Iraq.” The British Journal of Psychiatry (Cambridge) .
- UNICEF. Evaluation of the Emergency Structured Psychosocial Support Programme (PSS) in Iraq (Jan 2018– Dec 2020 .)
- Save the Children. Well-being of Yazidi Children in the Aftermath of the 2014 Genocide (Resource Centre)
- MHPSS Collaborative / Save the Children (Research Brief)



الفصل الحادي عشر: الصحة النفسية كسياسة عامة — من الوصمة إلى إدماج الرعاية النفسية في الرعاية الأولية والخدمات

(١) مدخل الفصل: لماذا الصحة النفسية “قضية دولة” لا “قضية عيادة”؟

في سياق العراق، لا يمكن التعامل مع الصحة النفسية كموضوع فردي معزول؛ لأنها تتقاطع يوميًا مع:

النزوح والعودة وعدم الاستقرار (ملايين الأشخاص مرّوا بتجارب تنقل وضغط).

فجوة بين الاحتياج والقدرة الخدمية في النظام الصحي، كما ناقشته تحليلات علمية في The Lancet.

وصمة اجتماعية تقلل طلب المساعدة وتحوّل الألم إلى مسارات بديلة أقل فاعلية.

في نظرية التكيف المُجهَد، تتحول الصحة النفسية إلى “بنية” تؤثر في: الثقة، العنف اليومي، قابلية تصديق الإشاعة، الاستقطاب، والأمل المتقطع. لذا فهذا الفصل يضعها ضمن إطار السياسة العامة: كيف نُديرها كدولة ومجتمع، لا كأفراد فقط.

(٢) الخلفية العراقية المختصرة: ماذا نعرف علميًا عن عبء الصحة النفسية؟

١- المسح الوطني كنقطة مرجعية مبكرة

Iraq Mental Health Survey 2006/7 (منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة العراقية) يُعد علامة منهجية مبكرة لقياس الصحة النفسية داخل العراق، ويُظهر أن القياس الوطني ممكن حتى في سياق معقد.



٢- الوصمة بوصفها “عائق نظامي”

دراسة Sadik وآخرون (٢٠١٠) تُظهر أن مفهوم المرض النفسي، ومن يعاني منه، وحتى العاملين في الصحة النفسية، يتعرضون لوصمة ونظرة سلبية في التصورات العامة داخل العراق—وهذا يفسّر لماذا يبقى الطلب على الخدمة أقل من الحاجة، ولماذا يُدار الضيق داخل العائلة أو عبر إنكار/إسقاط/تجسيم للألم.

٣- الفجوة الخدمية: “الاحتياج أكبر من العرض”

✓ (2013 The Lancet) ناقشت تحديات الصحة النفسية في العراق وطبيعة التصورات عن العلاج (مثل ربط العلاج بالأدوية فقط) ومحدودية الخدمات.

✓ وفي ٢٠٢٣، عادت The Lancet لتناقش الأزمة وخيارات “طريق للأمم” مع التأكيد على ندرة الخبراء والحاجة إلى مقارنة متعددة المسارات.

٤- النزوح كعامل تضخيم

تقرير (2019 IOM) عن الأبعاد النفسية للنزوح يقيس أعراض PTSD والاكتئاب والأعراض الجسدية لدى ٨٢٠ نازحاً في ٧ محافظات، ويقدم دليلاً على ارتفاع العبء في سياق النزوح، وهو مهم لأن السياسة العامة تحتاج “توزيع موارد” حيث الاحتياج أعلى.

٣) مشكلة الفصل: “دوامة ثلاثية”

يمكن تلخيص العقدة العراقية في ثلاث حلقات تغذي بعضها:

(أ) حلقة الوصمة → قلة طلب الخدمة → تدهور/تجسيم/أزمات

✓ الوصمة تقلل طلب المساعدة.

✓ قلة الطلب تقلل الضغط الشعبي لتحسين الخدمات.

✓ ضعف الخدمة يزيد القناعة أن “ما تفيد”، فتقوى الوصمة.



(ب) حلقة ندرة الاختصاصيين → تركز الخدمة → فجوة وصول

قلة الخبراء وتمركز الخدمات في المدن/المراكز يزيد عدم المساواة في الوصول (The Lancet 2023).

(ج) حلقة الضغط العام (اقتصاد/فساد/لايقين) → عبء نفسي أعلى → خدمة أقل قدرة على

الاستيعاب

تقارير Arab Barometer عن العراق (Wave VIII) تصف مناخًا عامًا من تحديات كبرى و”لايقين/استقرار طفيف”، وهو سياق يزيد العبء على الصحة النفسية ويعيق الإصلاح إن لم يُعالج كنظام.

٤) مبدأ الفصل: الإدماج داخل الرعاية الأولية (PHC) هو “أقصر طريق للعدالة”

إذا أردنا سياسة عامة واقعية، فالمفتاح ليس بناء مستشفيات نفسية فقط؛ بل:

إدماج الصحة النفسية في الرعاية الصحية الأولية والخدمات القريبة من الناس.

لماذا؟

✓ لأن الرعاية الأولية هي أكثر نقطة وصول شيوعًا (خصوصًا خارج المدن الكبرى).

✓ لأن كثيرًا من الضيق يظهر كأعراض جسدية (صداع/ألم/أرق/خفقان).

✓ لأن الإدماج يقلل الوصمة: المراجع يدخل “مركز صحي” لا “مصحّة نفسية”.

هذا الاتجاه يتسق مع الدعوات لتوسيع المقاربة متعددة المسارات في العراق وتحسين الوصول، كما تناقشه

(The Lancet 2013 و 2023).



٥) نموذج السياسات المقترح: “٥ مسارات” لبناء نظام صحة نفسية واقعي في العراق

المسار ١: حزمة خدمات دنيا (Minimum Service Package)

وجود “حزمة دنيا” يعني: كل مركز رعاية أولية يقدم الحد الأدنى:

كشف مبكر للقلق/الاكتئاب/اضطراب النوم

إسعاف نفسي أولي (PFA) وتعليم مهارات تهدئة بسيطة

إحالة واضحة للحالات الأشد

المسار ٢: تدريب الكوادر غير المتخصصة (Task-shifting)

بسبب ندرة الاختصاصيين، يتم تدريب:

✓ أطباء الأسرة

✓ ممرضين

✓ مرشدين اجتماعيين

على بروتوكولات قصيرة قائمة على الدليل، مع إشراف دوري من مختصين.

هذا المنطق “التوسعي” يظهر أيضاً في أدلة البرامج الميدانية (مثل مسارات PSS بالشراكة مع جهات متعددة).



المسار ٣: بناء نظام إحالة + سجلات + متابعة (Referral & Continuity)

الضعف ليس في التشخيص فقط، بل في “انقطاع المتابعة”.

✓ نموذج إحالة منظم (ورقي/رقمي بسيط)

✓ متابعة هاتفية/ميدانية للحالات

✓ حد أدنى من السرية والتميز

المسار ٤: مكافحة الوصمة عبر خطاب “ضغط/إنهاك” لا “عيب/جنون”

استراتيجية الوصمة في العراق يجب أن تكون:

✓ لغوية: استخدام مفردات مقبولة اجتماعيًا (ضغط، إنهاك، قلق)

✓ قصصية: قصص تعافٍ قصيرة واقعية

✓ مدرسية/جامعية: برامج توعية بلا وعظ

مرتكزا العلمي في فهم الوصمة

المسار ٥: دعم نفسي-اجتماعي مجتمعي (Community MHPSS)

هنا نستفيد من خبرة البرامج الإنسانية.

تقييم UNICEF لبرنامج (2018–2020 Emergency Structured PSS) في

العراق يقدم مادة عملية حول التنفيذ بالشراكة مع منظمات محلية ودولية وانتشار الخدمات عبر

محافظات مختلفة، وهو مفيد كدليل “ما الذي يمكن تطبيقه” وكيف تُبنى الشراكات.



٦) كيف يرتبط هذا الفصل بنظرية التكيف المُجهَد؟

السياسة العامة هنا ليست “قطاع صحة” فقط؛ هي تدخل مباشر على محركات النظرية:

- ✓ تقليل اليقظة المفرطة عبر احتواء القلق والنوم وتوفير مسار مساعدة واضح.
 - ✓ تقليل الإشاعة لأن الناس عندما تجد خدمة موثوقة تقل حاجتها لتفسيرات بديلة.
 - ✓ تقليل الثقة الدائرية لأن المؤسسة تصبح أكثر قابلية للاعتماد.
 - ✓ تقليل الاستقطاب عبر بناء خدمات عادلة غير هوياتية.
- تحويل الأمل المتقطع إلى أمل مستدام عبر “نجاحات صغيرة متكررة” في الخدمة.

٧) تصميم “خطة إصلاح”

١- الأهداف (١٢ شهراً)

١. إدماج الصحة النفسية في ٣٠-٥٠ مركز رعاية أولية (تجريبي)

٢. تدريب ٣٠٠-٥٠٠ كادر (طبيب/ممرض/مرشد)

٣. إطلاق قناة إحالة رسمية في كل محافظة مشاركة

٤. حملة وصمة مركزة في مدارس/جامعات مختارة

٢- مؤشرات قياس بسيطة (KPIs)

عدد جلسات دعم نفسي-اجتماعي/شهر

نسبة الإحالات المكتملة (تشخيص → إحالة → متابعة)

تغير في وصمة “طلب المساعدة” (استبيان قبل/بعد)

تحسن في أعراض النوم/القلق (مقياس قصير)

٣- بوابة النزوح/العودة (استهداف ذكي للموارد)

الاعتماد على تقارير DTM لتحديد المناطق الأعلى احتياجًا (مناطق تجمع IDPs/عوائد).

٨) ملحق (A):

A1) مقياس وصمة طلب المساعدة (٦ بنود)

١. مراجعة مختص نفسي تعني ضعفًا.
٢. الناس ستغيّر نظرتها لمن يراجع مختصًا.
٣. أفضل كتمان مشكلتي النفسية عن الآخرين.
٤. أخاف أن تُستخدم معلوماتي ضدي.
٥. المشكلات النفسية تُحل داخل البيت فقط.
٦. الأفضل عدم الحديث عن الضيق النفسي أمام الآخرين.

A2) نموذج "سُلم الخدمة" في الرعاية الأولية

- ✓ بوابة الدخول: شكوى نوم/قلق/ألم غير مفسر
- ✓ فرز سريع: خطر إيذاء النفس/عنف/ذهان (إحالة عاجلة)
- ✓ تدخل قصير: ٢-٤ جلسات مهارات
- ✓ متابعة: بعد أسبوعين ثم شهر
- ✓ إحالة: للحالات المستمرة أو الشديدة



A3) رسالة توعوية قصيرة مضادة للوصمة (للملصقات/السوشيال)

✓ “الضغط مو عيب... مثل الضغط الجسدي يحتاج رعاية”

✓ “طلب المساعدة قوة، مو ضعف”

✓ “نقدر نساعدك بخطوات بسيطة للنوم والقلق”

مراجع الفصل الحادي عشر

- World Health Organization; Iraq Ministry of Health. Iraq mental health survey 2006/7 (2009) .
- ReliefWeb. The launch of the Iraq Mental Health Survey 2006/07
- Sadik, S. et al. “Public perception of mental health in Iraq.” International Journal of Mental Health Systems (2010) .
- The Lancet. “Mental health in Iraq: issues and challenges.” (2013)
- The Lancet. “Iraq's mental health crisis: a way forward?” (2023) .
- IOM Iraq Recovery. Psychosocial Dimensions of Displacement... among IDPs in Iraq (2019) (PDF) .
- UNICEF. Evaluation of the Emergency Structured Psychosocial Support Programme (PSS) in Iraq (Jan 2018–Dec 2020) (PDF) .
- Arab Barometer. Iraq Country Report – Wave VIII (fieldwork May–July 2024) + Technical Report (Nov 2024)



الفصل الثاني عشر: الترجمة التطبيقية للنظرية — خارطة طريق ٣ سنوات لتحويل “التكيف

المُجهَد” إلى تعافٍ مجتمعي

(١) مدخل الفصل: من تفسير السلوك إلى تغيير البيئة التي تصنعه

نظرية التكيف المُجهَد تقول إن كثيرًا من أنماط الخوف/الثقة الدائرية/الاستقطاب/الأمل المتقطع ليست “طباعًا ثابتة”، بل استجابات وظيفية لبيئة عالية عدم التوقع واحتواء نفسي ضعيف. لذا فالعلاج الحقيقي ليس وعظًا، بل هندسة قابلية التوقع + توسيع الاحتواء + بناء ثقة جسور.

لدينا أسباب قوية لاختيار “مسار ثلاث سنوات”:

- ✓ لأن عبء الصحة النفسية في العراق موثق، لكن قدرة النظام على الاستجابة ما تزال تحديًا (تحليلات The Lancet 2013 و ٢٠٢٣).
- ✓ لأن النزوح/العودة واسعان ويُعيدان تشكيل الثقة والخوف والأمان اليومي (IOM DTM + IOM 2019).
- ✓ ولأن الوصمة موجودة اجتماعيًا وتؤثر على طلب المساعدة (Sadik et al. 2010).
- ✓ ولأن برامج الدعم النفسي-الاجتماعي قابلة للتطبيق بالعراق وقد جرى تقييمها (UNICEF PSS 2018–2020).

(٢) الهدف العام والفرضية التطبيقية (Theory of Change)

الهدف العام

تقليل “التكيف المُجهَد” كمنظومة اجتماعية عبر:

١. رفع قابلية التوقع في الخدمات والواجهة الأمامية،
٢. توسيع الاحتواء النفسي-الاجتماعي داخل الرعاية الأولية والمدارس والمجتمع،
٣. بناء ثقة جسور ومشاريع تعاون،
٤. تقليل اقتصاد الإشاعة بتنظيم الاتصال العام.



الفرضية التطبيقية

إذا تحسنت قابلية التوقع (حتى بتحسينات صغيرة لكنها ثابتة)، وتوفرت قنوات دعم نفسي-اجتماعي قريبة وغير وصمية، وتكررت خبرات تعاون مختلطة مع شفافية، فإن:

- ✓ اليقظة المفرطة ستخفض تدريجيًا،
- ✓ الثقة العامة سترتفع نسبيًا،
- ✓ الاعتماد المفرط على الثقة الدائرية سيتراجع،
- ✓ الأمل المتقطع سيصبح “أملًا مستدامًا” مبنياً على إنجازات صغيرة متكررة.

٣) مبادئ التنفيذ الخمسة

١. ابدأ بصغير ثابت (Small wins) لا بمشروع ضخم هش.
٢. لا وصم: اللغة “ضغط/إنهاك/أرق/قلق” بدل “مرض/جنون”. (منسجم مع وجود وصمة في العراق).
٣. الواجهة الأمامية هي الحكم: تجربة المواطن في المركز/المدرسة أهم من الخطاب.
٤. البيانات قبل الآراء: قياس دوري بسيط (٣-٦ مؤشرات) يوجّه القرار.
٥. التنسيق متعدد القطاعات: صحة + تربية + شباب/رياضة + إعلام + حكم محلي.

٤) هيكل خارطة الطريق: ٤ مسارات متوازية × ٣ سنوات

المسارات الأربعة

- (A) الخدمات الصحية/الرعاية الأولية (PHC + إحالة)
- (B) المدارس والجامعات (PSS + مهارات استمرارية)
- (C) الإعلام والاتصال العام (ضد الذعر والإشاعة)
- (D) المجتمع والحوكمة المحلية (ثقة جسور + قابلية توقع)

السنة الأولى: “التأسيس + التجريب” (١٢ شهرًا)

(A) الصحة/الرعاية الأولية — حزمة “الحد الأدنى”

أهداف السنة ١

- ✓ اختيار ١٠-١٥ مركز رعاية أولية (Pilot) في محافظات متنوعة (حضر/شبه حضر/مناطق عودة/نزوح).
- ✓ تدريب كادر أساسي (أطباء/ممرضون/مرشدون) على تدخلات قصيرة: نوم، قلق، إنعاش نفسي أولي، إحالة.

مكونات البرنامج

١. فرز سريع (triage) لحالات الخطر وإحالة واضحة
 ٢. تدخلات ٢-٤ جلسات (Brief interventions)
 ٣. متابعة بسيطة (هاتف/زيارة)
 ٤. نظام إحالة إلى مختصين أو خدمات متاحة
- هذا المسار يتقاطع مع توصيات “طريق للأمام” التي تنبه لفجوات الكوادر والخدمات في العراق.

(B) المدارس/الجامعات — PSS بنفَس عراقي

أهداف السنة ١

- ✓ ٢٠-٣٠ مدرسة + ٢ جامعة كنقاط تجريب.
- ✓ تدريب “مُيسرين” (مرشد تربوي/معلم مدرَّب) على دعم نفسي-اجتماعي منظم، على خطى ما هو مطبق/مُقيّم في العراق.



البرنامج المدرسي (٨ أسابيع)

- ✓ أسبوع ١-٢: أمان وروتين + اتفاق صفّي
- ✓ أسبوع ٣-٦: تهدئة/مهارات اجتماعية + لعب منظم + إدارة انفعال
- ✓ أسبوع ٧-٨: مشروع إنجاز صغير + معرض/احتفاء بالاستمرارية

(C) الإعلام والاتصال العام — مكافحة الذعر دون تسييس

أهداف السنة ١

- ✓ بناء “بروتوكول تواصل” للجهات الشريكة: كيف نرد على شائعة؟ كيف ننشر معلومة؟ متى نصمت؟
- ✓ تدريب ٣٠-٥٠ إعلامي/ناشط/مسؤول صفحة محلية على “تواصل منخفض الإثارة”.

منتجات عملية

- ✓ قوالب جاهزة: (توضيح سريع/تصحيح/نفي/إحالة لمصدر)
- ✓ “قاموس كلام” يقلل الذعر: بدل كارثة/انهيار → توضيح/إجراء/خطوات

(D) المجتمع والحوكمة المحلية — “ثقة جسور” بمشاريع صغيرة

أهداف السنة ١

- ✓ إطلاق ١٠-٢٠ مشروع خدمة صغير مختلط (نازح/مضيف/عائد أو جماعات مختلفة).
- ✓ شفافية أسبوعية: ماذا أُنجَز؟ كم كلف؟ من شارك؟

لماذا هذا مهم؟ لأن النزوح والعودة واسعان ويحتاجان أدوات تماسك اجتماعي واقعية وليس شعارات.

السنة الثانية: “التوسيع + التقييس” (١٢ شهرًا)

ما الذي يتغير في السنة ٢؟

١. توسيع عدد المواقع (PHC/مدارس/مشاريع)

٢. تقييس الأدوات (نماذج موحدة، تدريب موحد)

٣. ربط المسارات ببعضها:

✓ المدرسة تحيل إلى PHC

✓ الإعلام يدعم حملات لا وصمية

✓ المشاريع المجتمعية تعيد بناء الثقة وتقلل الإشاعة

أمثلة أهداف السنة ٢ (قابلة للتعديل بحسب الموارد)

✓ ٣٠-٥٠ مركز PHC يطبق الحزمة الدنيا

✓ ١٠٠+ مدرسة و ٥ جامعات

✓ ٥٠ مشروع ثقة جسور

✓ منصة بسيطة لجمع مؤشرات شهرية (Google Form/Excel مركزي)

السنة الثالثة: “الاستدامة + الدمج المؤسسي” (١٢ شهرًا)

(A) دمج رسمي وسياسات

✓ إدخال بروتوكولات قصيرة ضمن دليل الرعاية الأولية

✓ اعتماد “مسار إحالة” رسمي بين التربية والصحة

✓ إدخال وحدة “استمرارية/مهارات حياة” في أنشطة مدرسية

(B) تمويل واستدامة

- ✓ نقل جزء من التشغيل إلى ميزانيات محلية/مديرية
- ✓ شراكات مع جامعات لتخريج مُيسرين ومشرفين

(C) الجودة قبل التوسع

- ✓ تدقيق جودة (Quality audits) كل ٦ أشهر
- ✓ إشراف سريري/تربوي منتظم

(٥) منظومة القياس والمتابعة (M&E) — مؤشرات قليلة لكن حاسمة

مؤشرات ناتج (Outcomes) على مستوى المجتمع (كل ٦ أشهر)

١. انخفاض اليقظة المفرطة الاجتماعية (مقياس ٨ بنود من الفصل ٤)

٢. زيادة الثقة العامة (مقياس ٨ بنود من الفصل ٥)

٣. انخفاض الثقة الدائرية/الاعتماد على المعارف (مقياس ٨ بنود من الفصل ٥)

٤. انخفاض الأمل المتقطع / ارتفاع الاستمرارية (مقياس الفصل ٨)

٥. انخفاض قابلية تصديق الإشاعة (مقياس الفصل ٤)

- مؤشرات خدمة (Service KPIs) شهرية

- ✓ عدد جلسات تدخل قصير في PHC
- ✓ نسبة الإحالات المكتملة (إحالة → وصول → متابعة)
- ✓ متوسط زمن الانتظار/وضوح المتطلبات (مؤشر "قابلية التوقع")
- ✓ في المدارس: نسبة حضور برنامج ٨ أسابيع + تحسن "الأمان النفسي"

القياس هنا يستند إلى فكرة "النجاحات الصغيرة المتكررة" التي تقلل الأمل المتقطع وتبني أملاً

مستداماً.

٦) إدارة المخاطر (Risk Register) — لأن السياق حساس

١. خطر الوصمة: الناس ترفض المشاركة

الحل: لغة “ضغط/نوم/إنهاك” + إدماج داخل خدمات عامة

٢. خطر التسييس: تفهم البرامج كتوجه سياسي

الحل: حياد صارم + تركيز على الخدمات والرفاه + شركاء متعددين

٣. خطر الإرهاق لدى المنفذين

الحل: إشراف + راحات + تدوير أدوار + دعم نفسي للفرق

٤. خطر التمويل المتقطع

الحل: تصميم وحدات قابلة للتجزئة + دمج تدريجي في بنى الدولة/المديرية

٥. خطر الخصوصية/البيانات

الحل: ترميز، عدم جمع أسماء، موافقات واضحة

(٧) الملحقات

ملحق (A): مصفوفة Logframe مختصرة

الهدف العام: تقليل مؤشرات التكيف المُجهَد (يقظة/إشاعة/ثقة دائرية/أمل متقطع)

ناتج ١ (PHC): حزمة خدمات نفسية دنيا مطبقة في X مركز

مؤشر: جلسات/شهر + %إحالة مكتملة

ناتج ٢ (Education): برنامج PSS/استمرارية مطبق في X مدرسة

مؤشر: الحضور + تحسن الأمان النفسي

ناتج ٣ (Media): بروتوكول تواصل يقلل الذعر

مؤشر: زمن الاستجابة للشائعة + انخفاض القابلية للتصديق

ناتج ٤ (Social cohesion): مشاريع مختلطة صغيرة

مؤشر: عدد الشراكات المختلطة + ارتفاع الثقة الجسرية

- ملحق (B): "حزمة أدوات قياس" (Toolbox)

- ✓ مقياس اليقظة الاجتماعية (الفصل ٤)
- ✓ مقياس تصديق الإشاعة (الفصل ٤)
- ✓ مقياس الثقة العامة والثقة الدائرية (الفصل ٥)
- ✓ مقياس الهوية الدفاعية (الفصل ٦)
- ✓ مقياس الأمل المتقطع والاستمرارية (الفصل ٨)
- ✓ مقياس قابلية التوقع في الخدمات (الفصل ٩)

ملحق (C): سياسة تواصل سريعة

- ✓ لا تنشر خبراً "ناقلاً للذعر" دون مصدر واضح
- ✓ استخدم لغة "إجراء/خطوة/توضيح"
- ✓ اعترف بالغموض بدل ملئه بتخمين
- ✓ قدّم بديلاً عملياً: "ماذا يفعل الناس الآن؟"

مراجع الفصل الثاني عشر

- WHO & Iraq Ministry of Health. Iraq Mental Health Survey 2006/7 (2009.)
- Sadik et al. “Public perception of mental health in Iraq.” (2010).
- The Lancet. “Mental health in Iraq: issues and challenges.” (2013)
- The Lancet. “Iraq's mental health crisis: a way forward?” (2023).
- IOM Iraq DTM (latest totals shown: Dec 31, 2024.)
- IOM. Psychosocial Dimensions of Displacement... (2019) (PDF).
- UNICEF. Evaluation of the Emergency Structured Psychosocial Support Programme (PSS) in Iraq (2018–2020).



الفصل الثالث عشر: الخاتمة العامة من “ النجاة ”إلى “ التعافي ”

—ماذا أثبتت فصول الكتاب؟

انطلقت فصول الكتاب من فرضية أن كثيرا من الأنماط اليومية في المجتمع العراقي ليست “ صفات ثابتة ”، بل استجابات تكيفية لبيئة ممتدة من عدم قابلية التوقع وضعف الاحتواء المؤسسي للصحة النفسية وفاعلية الوصمة . ومع تراكم الضغط تتحول الاستجابات من حلول نجاة قصيرة المدى إلى كلفة طويلة المدى على الثقة والاستمرارية والتماسك.

وبيّنت الفصول، عبر شواهد عراقية ودولية عن العراق، أن القياس الوطني للصحة النفسية ممكن، وأن الوصمة مؤثرة، وأن النزوح عنصر كبير يعيد تشكيل الأمان والثقة، وأن التدخلات المدرسية النفسية-الاجتماعية قابلة للتطبيق والتقييم، وأن فجوة النظام تدعم منطق الإدماج في الرعاية الأولية.

— خلاصة التكيف المُجهَد

حين يطول عدم قابلية التوقع، يتشكل لدى المجتمع “ عقل جمعي عملي ” يختار الأقل كلفة الآن حتى لو كان أكثر كلفة لاحقاً :اليقظة المفرطة بدل الطمأنينة، الإشاعة بدل الانتظار، الثقة الدائرية/الواسطة بدل الثقة العامة، الهوية الدفاعية بدل الهوية الجسرية، والأمل المتقطع بدل الأمل المستدام.

—ما الجديد الذي يقدمه الكتاب؟

- ١ - تفسير مترابط بدل تفسيرات مجزأة :الخوف ↔ الإشاعة ↔ الثقة ↔ الهوية ↔ الأمل.
- ٢ - قابلية قياس :مفاهيم مُعرّفة ومقاييس مقترحة.
- ٣ - ترجمة إلى سياسات :خارطة طريق 3 سنوات بأربع مسارات (خدمات/تعليم/إعلام/حوكمة محلية)
- ٤ - تجنب الوصم :لا“ تشخيص ”للمجتمع بل قراءة للشروط التي تُنتج الأنماط.



- التوصيات الختامية (10 توصيات قابلة للتنفيذ)

أولاً: على مستوى الدولة/السياسات

- إدماج الحد الأدنى من خدمات الصحة النفسية في الرعاية الأولية مع مسار إحالة واضح.
- رفع قابلية التوقع في الخدمات :وضوح المتطلبات، قنوات شكوى، وجدولة ثابتة قدر الإمكان.
- توسيع البرامج الواقعية التي تم تقييمها (مثل برامج الدعم النفسي-الاجتماعي المدرسية (بدل البدء من الصفر).

ثانياً: على مستوى التعليم

- جعل المدرسة مساحة ترميم :دعم نفسي-اجتماعي + مهارات استمرارية (روتين، تهدئة، تعاون)
- تدريب المعلمين على فهم “ السلوك تحت الضغط ” بدل تفسيره كسوء تربية فقط.
- ثالثاً: على مستوى الإعلام والاتصال العام
- اعتماد بروتوكول تواصل منخفض الإثارة لمواجهة اقتصاد الإشاعة (تصحيح سريع + بديل عملي + مصدر)
- شراكة محلية مع مؤثرين/صفحات لتثبيت لغة “ توضيح/خطوة ” بدل “ كارثة/فضيحة.”

رابعاً: على مستوى المجتمع

- مشاريع “ ثقة جسور ” صغيرة شفافة :خدمة مشتركة + إعلان كلفة/نتيجة + مشاركة مختلطة.
- دعم تعافي الصدمة كجزء من التماسك الاجتماعي، خصوصاً لمناطق ما بعد داعش.
- برامج شبابية تركز على الاستمرارية لا البطولة (إنجاز أسبوعي صغير متكرر)

مصادر الفصل الثالث عشر

- Bolton, P., Michalopoulos, L., Ahmed, A., Murray, L. K., & Bass, J. (2013). Mental health in Iraq: Issues and challenges. *The Lancet*, 381(9870), 879–881. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60637-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60637-X)
- Returns Working Group (RWG) Iraq, International Organization for Migration (IOM) Iraq, & Social Inquiry. (2019). Psychosocial dimensions of displacement: Prevalence of mental health outcomes and related stressors among IDPs in Iraq.
- Sadik, S., Bradley, M., Al-Hasoon, S., & Jenkins, R. (2010). Public perception of mental health in Iraq. *International Journal of Mental Health Systems*, 4, Article 26. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-4-26>
- UNICEF. (2021). Evaluation of the UNICEF emergency structured psychosocial support programme (PSS) in Iraq (Jan 2018–Dec 2020).
- World Health Organization, & Iraq Ministry of Health. (2009). Iraq mental health survey 2006/7.



الفصل الرابع عشر: الملاحق التطبيقية — أدوات القياس، دليل الورش، وبروتوكولات العمل

يُقدّم هذا الفصل تمكّين القارئ من استخدام النظرية في البحث أو البرامج: استبيانات، نماذج، طريقة حساب درجات، تصميم ورشة، ومسار إحالة.

– حزمة الأدوات (Toolbox) ماذا تتضمن؟

أ – (أدوات قياس) (Scales)

- عدم قابلية التوقع (خدمات/دخل/أمان)
- اليقظة المفرطة الاجتماعية
- اقتصاد الإشاعة (تصديق/نقل/رفض التوضيح)
- الثقة العامة
- الثقة الدائرية/الواسطة
- الهوية الدفاعية
- الأمل المتقطع
- الاستمرارية
- قابلية التوقع في الخدمات/الكرامة اليومية
- للمدرسة (الأمان النفسي المدرسي + توتر الأسرة + استمرارية المراهق)

ب (نماذج عملية)

- نموذج موافقة مستتيرة
- دليل مقابلة نصف مهيكّل
- نموذج إحالة (مدرسة ↔ رعاية أولية)

• خطة برنامج 8 أسابيع للمدرسة

• بروتوكول “رد الشائعة”

- دليل سريع لتصميم البنود (حتى تكون قابلة للقياس)

- كل بند يجب أن يصف سلوكًا/شعورًا متكررًا يمكن الإجابة عليه.
- تجنب الكلمات الأخلاقية (صح/خطأ) واستخدم كلمات وصفية (أحيانًا/كثيرًا)
- استخدم بنودًا عكسية قليلة لتقليل التشويش.

- طريقة التصحيح — (Scoring) نموذج موحد

الإجابة (5-1): لا أوافق بشدة ... أوافق بشدة . (درجة المقياس = متوسط البنود بعد عكس البنود العكسية)

تحويل اختياري إلى 0-100: Score = (Mean - 1) / 4 × 100

- نموذج ورشة عمل (2-3 ساعات) لتقديم النظرية

الهدف: مساعدة المشاركين (معلمين/موظفي خدمات/ناشطين) على فهم التكيف المُجهَد دون وصم وتحويله لتدخلات صغيرة.

المحتوى:

20 • دقيقة: شرح مبسط للنموذج (شروط → استجابات → آليات → نتائج)

30 • دقيقة: تمرين “خريطة عدم التوقع (أين يعيش الناس الغموض؟)”

30 • دقيقة :تمرين “دوائر الثقة” (دائرة قريبة/جسر/مؤسسة)

30 • دقيقة :تمرين “اقتصاد الإشاعة (لماذا تنتشر؟ ما البديل العملي؟)

20 • دقيقة :تصميم تدخل صغير لمدة 4 أسابيع.

10 • دقائق :قياس قبل/بعد 3 (مؤشرات فقط)

- بروتوكول إحالة مبسّط (مدرسة ↔ رعاية أولية)

مؤشرات إحالة :أرق شديد، انقطاع دراسي، نوبات هلع، عنف شديد، أفكار إيذاء النفس.

إحالة آمنة : سرية + موافقة + توثيق مختصر + متابعة.

- مؤشرات متابعة (M&E) سهلة

•تحسن قابلية التوقع في الخدمة (متوسط 6 بنود)

•انخفاض تصديق الإشاعة (متوسط 6 بنود)

•تحسن الاستمرارية (متوسط 6 بنود)

• في المدارس :تحسن الأمان النفسي المدرسي + حضور برنامج 8 أسابيع.

مصادر الفصل الرابع عشر

- UNICEF. (2021). Evaluation of the UNICEF emergency structured psychosocial support programme (PSS) in Iraq (Jan 2018–Dec 2020).
- Bolton, P., Michalopoulos, L., Ahmed, A., Murray, L. K., & Bass, J. (2013). Mental health in Iraq: Issues and challenges. The Lancet, 381(9870), 879–881. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60637-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60637-X)
- The Lancet. (2023). Iraq's mental health crisis: a way forward? The Lancet, 402(10409), 1235–1236. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)01283-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)01283-7)
- PERITIA. (2023). Measuring trust in social surveys (Briefing Report D8.1).



الفصل الخامس عشر

فصل الملاحق الشامل

يشمل: جميع الملاحق + البنود الكاملة للمقاييس + مفاتيح التصحيح والترتيب

تنبيه منهجي مهم: البنود أدناه هي مقاييس بحثية مقترحة مبنية على الإطار النظري في الكتاب، وليست أدوات تشخيص طبي. تصلح للاستبيانات/التقييمات البراجمجة بعد تجربة استطلاعية (Pilot) وتحقق ثبات/صدق.

- ملحق (٥): تعليمات عامة للاستمارة

١- طريقة الإجابة (موحدة لكل المقاييس)

اختر رقما واحداً لكل عبارة: ١ = لا أوافق بشدة

٢ = لا أوافق

٣ = محايد/أحياناً

٤ = أوافق

٥ = أوافق بشدة

٢- قواعد مهمة

لا توجد إجابة “صح/خطأ”. المطلوب هو “ما يحدث غالباً”.

إن كان السؤال حساساً: يمكن وضع خيار “أفضل عدم الإجابة” (اختياري).

ملحق (١): مفتاح التصحيح العام (Scoring Key)

١- تصحيح البنود

البنود العادية: الدرجة = ١ إلى ٥ كما هي.

البنود العكسية (R): تُعكس هكذا:

١ ↔ ٥، ٢ ↔ ٤، ٣ يبقى ٣

٢- حساب درجة المقياس

درجة المقياس = متوسط بنوده (بعد عكس البنود العكسية).

$$\text{Mean} = \frac{\sum X_i}{n}$$

$$\text{Score}_{0-100} = \frac{(\text{Mean} - 1) \times 100}{4}$$

٣- تفسير الدرجات (اقتراح عملي)

١,٠٠ - ٢,٣٣ = منخفض

٢,٣٤ - ٣,٦٦ = متوسط

٣,٦٧ - ٥,٠٠ = مرتفع

ملاحظة: في المقاييس السلبية (يقظة/إشاعة/تبرير/أمل متقطع/إحراق...) الارتفاع يعني مشكلة أعلى.

وفي المقاييس الإيجابية (ثقة عامة/استمرارية/قابلية توقع/كرامة...) الارتفاع يعني وضعًا أفضل.

ملحق (٢): ورقة الترميز

اكتب/ي:

المحافظة: _____

نوع المجتمع: ☐ مضيف ☐ نازح ☐ عائد

العمر: _____

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى ☐ أخرى/أفضل عدم القول

التعليم: ☐ ابتدائي ☐ متوسط ☐ إعدادي ☐ دبلوم ☐ بكالوريوس فأعلى

العمل/الدخل: ☐ ثابت ☐ غير ثابت ☐ بلا عمل ☐ طالب

آخر تعامل مع خدمة (صحية/دائرة/مدرسة) خلال: ☐ شهر ☐ ٣ أشهر ☐ ٦ أشهر ☐ سنة

ملحق (٣): المقاييس الكاملة (البنود + البنود العكسية + ما يقيسه كل مقياس)

المقياس (A): عدم قابلية التوقع (Unpredictability) بنود ٨

يقيس: شعور الفرد بأن قواعد الحياة اليومية غير مستقرة وغير قابلة للتنبؤ.

١. أجد صعوبة في توقع ما سيحدث خلال الأسابيع القادمة في حياتي اليومية.

٢. القوانين أو الإجراءات تتغير بشكل يجعل التخطيط صعباً.

٣. حتى إذا بذلت جهداً، قد تتعطل أموري لأسباب لا أفهمها.

٤. أشعر أن "الصدفة" تتحكم في أمور كثيرة أكثر من النظام.

٥. أخطط لشيء ثم أضطر لتغييره بسبب ظروف مفاجئة.

٦. أشعر أن الخدمات (كهرياء/ماء/دوائر/صحة) غير قابلة للتوقع.
٧. أحتاج دائماً لخطّة بديلة لأن الأمور لا تسير كما يُفترض.
٨. (R) غالباً أعرف ماذا أتوقع من الأسبوع القادم.

البُند العكسية: ٨(R)

المقياس (B): اليقظة المفرطة الاجتماعية (Social Hypervigilance) بُند ٨

يقيس: ترقب الخطر وتوقع الأسوأ وصعوبة التهذئة عند الغموض.

١. أتوقع الأسوأ لكي لا أتفاجأ.
٢. صعب أرتاح عندما تكون الأمور غير واضحة.
٣. أبقى متوتّر/ة حتى لو لم يحدث شيء مباشر.
٤. أراقب نبرة الناس وتصرفاتهم خوفاً من "نية سيئة".
٥. خبر بسيط قد يرفع توتري بسرعة.
٦. أشعر أن الخطر قد يأتي من حيث لا أتوقع.
٧. أفسّر كثيراً من الأحداث على أنها تهديد أو إهانة.
٨. (R) أستطيع أن أهدأ بسرعة حتى عندما تكون الأمور غامضة.

العكسية: ٨(R)

المقياس (C): قابلية تصديق الإشاعة/اقتصاد الإشاعة (Rumour Susceptibility)

بنود ٨)

يقيس: الاستعداد لتصديق/نقل معلومات غير متحققة بسبب القلق أو الثقة بالمجموعة.

١. إذا انتشر خبر بين الناس فغالبًا يكون صحيحًا.
٢. أفضل مشاركة الخبر بسرعة “للاحتياط” حتى لو لم أتأكد.
٣. عندما أكون قلقًا أصدق الأخبار بسهولة أكثر.
٤. إذا كان المصدر شخصًا قريبًا/معروفًا أصدق حتى دون دليل.
٥. أصعب شيء عندي هو انتظار التأكد الرسمي.
٦. (R) لا أنقل خبرًا مهمًا قبل أن أتأكد من مصدرين على الأقل.
٧. (R) أقبل أن أقول “لا أعرف” بدل أن أصدق أول تفسير.
٨. أحيانًا أشعر أن الأخبار “المخيفة” أقرب للتصديق من الأخبار المطمئنة.

العكسية: (R, R_7)

المقياس (D): الثقة العامة (Generalized Trust ٨ بنود)

يقيس: الاستعداد للتعامل مع الغرباء/المؤسسات على أساس قاعدة عامة مقبولة.

١. يمكن للناس عمومًا أن يتعاونوا إذا وُضعت قواعد واضحة.
٢. في العادة يمكن إنجاز الأمور بالإجراء الرسمي وحده.
٣. يمكن الوثوق ببعض المؤسسات بدرجة معقولة.
٤. أغلب الناس لا يريدون إيذاء الآخرين دون سبب.

٥. (R) لا يمكن الوثوق بأحد خارج الدائرة القريبة إطلاقاً.

٦. (R) التعامل مع الغرباء غالباً خطر.

٧. عند وجود شكوى، أعتقد أن من الممكن أن تُسمع ولو جزئياً.

٨. (R) لا فائدة من القوانين لأن الأقوى دائماً يفعل ما يريد.

العكسية: (R ٥ ، ٦٦ ، R ٨)

المقياس (E): الثقة الدائرية/الاعتماد على المعارف (Circular/Bonding Trust)

٨ بنود (

يقيس: انكماش الثقة إلى الدائرة القريبة والاعتماد على المعرفة/الواسطة لضمان الحقوق.

١. غالباً لا تمشي الأمور بدون معرفة/واسطة.

٢. أثق فقط بمن أعرفه شخصياً أو من يوصي به أحد قريب.

٣. إذا لم يكن عندي شخص "يسندني" أشعر أنني معرض للضياع.

٤. المعاملة الرسمية وحدها لا تكفي عادة.

٥. أفضل التعامل داخل دائرتي حتى لو كان أصعب.

٦. (R) يمكن للإنسان أن يحصل على حقه بالإجراء وحده غالباً.

٧. أرى أن العلاقات أهم من القوانين في الحياة اليومية.

٨. (R) ليس من الضروري استخدام المعارف لإنجاز الأمور.

العكسية: (R ٦ ، R ٨)

المقياس (F): الهوية الدفاعية (Defensive Identity) ٨ بنود

يقيس: استخدام الهوية كمنظم أمان نفسي قد يتحول إلى استقطاب.

١. أشعر بالأمان أكثر عندما أكون مع "جماعتي".
 ٢. من الصعب أن أثق بمن ينتمي لجماعة مختلفة.
 ٣. عندما أتوتر أتمسك بهويتي أكثر.
 ٤. أحياناً أرى أن "جماعتي" مظلومة دائماً مقارنة بالآخرين.
 ٥. أُنَبِّه كثيراً لكلام الناس عن جماعتي وأشعر أنه تهديد.
 ٦. (R) يمكن أن أتعاطف مع جماعات مختلفة دون أن أشعر بخطر على هويتي.
 ٧. (R) اختلاف الناس لا يعني أنهم أعداء.
 ٨. أفضّل أن تكون القرارات لصالح جماعتي حتى لو لم تكن عادلة للجميع.
- العكسية: (R_٦، R_٧)

المقياس (G): الاستقطاب العاطفي/النفور (Affective Polarization) ٨ بنود

يقيس: مشاعر النفور/الاشتمزاز/رفض الاختلاط مع "الآخر".

١. أشعر بانزعاج واضح عند التعامل الطويل مع جماعة مختلفة.
٢. أفضل أن لا تكون بيني وبين "الآخرين" علاقات قريبة (زواج/شراكة/صداقة).
٣. أعتقد أن "الآخر" لا يفهمنا ولا يريد الخير لنا.
٤. عندما أسمع رأياً مختلفاً أشعر بالاستفزاز بسرعة.

٥. (R) أستطيع احترام شخص مختلف حتى لو اختلفت معه جذريًا.

٦. (R) أفضل حلولًا تقلل الاحتكاك والتوتر بين الجماعات.

٧. أعتقد أن التعايش صعب جدًا في الواقع الحالي.

٨. (R) أرى أن التعايش ممكن إذا وُجدت قواعد عادلة وحماية للجميع.

العكسية: (R ٥ ، R ٦ ، R ٨)

المقياس (H): التبرير الأخلاقي/أخلاق النجاة (Moral Rationalization ٨ بنود)

يقيس: تبرير الالتفاف على القواعد بوصفه ضرورة للنجاة.

١. أحيانًا لا يمكن أن تعيش دون أن "تلتف" على النظام.

٢. إذا التزمت بالقواعد دائمًا ستخسر حقك.

٣. بعض الكذب/المبالغة ضروري لحماية نفسك أو عائلتك.

٤. "الغاية تبرر الوسيلة" في ظروفنا كثيرًا.

٥. إذا لم تستفد من الفرصة سيستفيد غيرك مكانك.

٦. (R) حتى تحت الضغط يجب أن أحافظ على القاعدة الأخلاقية قدر الإمكان.

٧. (R) يمكن الحصول على الحقوق دون خرق القواعد غالبًا.

٨. أبرر لنفسي تجاوز القانون عندما أشعر أن القانون لا يحميني.

العكسية: (R ٦ ، R ٧)

المقياس (I): الإنهاك الأخلاقي (Moral Exhaustion ٦ بنود)

يقيس: شعور فقدان المعنى/العدالة والتعب من محاولة "أن تكون مستقيماً".

١. أشعر أن الالتزام بالقيم أصبح مرهقاً جداً.
 ٢. أحياناً أفكر: "ما الفائدة من الصدق أو النزاهة؟"
 ٣. أشعر أن العدل بعيد لدرجة تُحبطني.
 ٤. أحس بتعب داخلي عندما أرى الظلم يتكرر دون نتيجة.
 ٥. (R) ما زلت أشعر أن الاستقامة لها معنى حتى لو كانت صعبة.
 ٦. (R) لدي طاقة للاستمرار في السلوك الصحيح دون إنهاك.
- العكسية: (R ٥ ، R ٦)

المقياس (J): الأمل المتقطع (Intermittent Hope ٨ بنود)

يقيس: اندفاع حماسي سريع يليه هبوط وانسحاب سريع.

١. أتحمس بسرعة لأي فرصة ثم أفقد الدافع بسرعة.
٢. أبدأ مشاريع/خطط ثم أتوقف قبل أن تكتمل.
٣. عندما أرى خبراً إيجابياً أشعر بالأمل ثم يختفي خلال أيام.
٤. أحتاج محفزاً جديداً كي أعود وأحاول مرة أخرى.
٥. إذا واجهت أول عائق أشعر أن لا فائدة.
٦. (R) أستطيع الاستمرار حتى لو تأخر ظهور النتائج.

٧. (R) لدي قدرة على تقسيم الهدف إلى خطوات صغيرة والاستمرار.

٨. أشعر أن حياتنا "موجات": صعود ثم هبوط بلا استقرار.

العكسية: (R_٦ ، R_٧)

المقياس (K): الإحراق الجمعي/الإرهاق العام (Collective Burnout ٦ بنود)

يقيس: التعب المزمن، اللامبالاة الدفاعية، انخفاض الطاقة الاجتماعية.

١. أشعر أنني مستنزف/ة نفسيًا معظم الوقت.

٢. أصبحت أقل صبرًا مع الناس مقارنة بالسابق.

٣. أشعر بلا مبالاة تجاه أمور كانت تهمني.

٤. أستيقظ متعبًا حتى لو نمت ساعات كافية.

٥. (R) أشعر بطاقة كافية للعمل والتواصل الاجتماعي.

٦. (R) ما زال عندي اهتمام بمستقبل طويل المدى.

العكسية: (R_٥ ، R_٦)

المقياس (L): الاستمرارية (Continuity/Consistency ٦ بنود)

يقيس: القدرة على المواصلة والانضباط الواقعي تحت الضغط.

١. أستطيع المحافظة على عادة إيجابية لأكثر من شهر.

٢. عندما أبدأ شيئًا ألتزم به حتى لو كانت النتائج بطيئة.

٣. أتعامل مع المشاكل كخطوات وليس ككارثة توقفني.

٤. (R) غالبًا أترك الأمور في منتصف الطريق.

٥. (R) يصعب علي الالتزام بروتين ثابت.

٦. أستطيع تنظيم وقتي ولو بشكل بسيط.

العكسية: (R ٥ ، R ٤)

المقياس (M): قابلية التوقع في الخدمات/الكرامة اليومية (Service Predictability)

(Dignity & ١٠ بنود)

يقيس: وضوح الإجراءات، سهولة الوصول، المعاملة باحترام، وإحساس المواطن بالكرامة.

١. عادة أعرف ما هي المتطلبات قبل مراجعة أي دائرة/خدمة.

٢. الإجراءات تكون واضحة ومعلنة وليست "مفاجئة".

٣. الموظفون يعاملون الناس باحترام في أغلب الأحيان.

٤. أشعر أن دوري يُحترم ولا يتم تجاوزي دون سبب.

٥. زمن الانتظار "مفهوم" ويمكن توقعه غالبًا.

٦. (R) أشعر بالإهانة أو التقليل عندما أطلب خدمة.

٧. (R) التعليمات تتغير أمامي دون تفسير.

٨. توجد قناة شكوى أو استفسار تساعد فعليًا.

٩. (R) لا أعرف أبدًا لماذا تُرفض المعاملة أو تتأخر.

١٠. أشعر أن من حقي أن أسأل وأفهم دون خوف.

العكسية: (R ٦ ، (R) ٧ ، R ٩)



ملحق (٤): الاستبيان المختصر (نسخة ١٢ دقيقة)

للاستخدام الميداني السريع: اختر ٦ بنود من كل مقياس رئيسي (A,B,C,D,E,J,L,M).

اقترح ثابت:

A: البنود ٦-١

B: البنود ٦-١

C: البنود ٦-١

D: البنود ٦-١

E: البنود ٦-١

J: البنود ٦-١

L: البنود ٦-١

M: البنود ٦-١

التصحيح: كما في ملحق (١).

ملحق (٥): نموذج خطة "قياس قبل/بعد" لبرنامج (٨ أسابيع)

١- ما الذي نقيسه؟

اختر ٣ مؤشرات فقط (لتجنب إرهاق الفريق):

١. قابلية تصديق الإشاعة (C)

٢. الاستمرارية (L)

٣. قابلية التوقع/الكرامة في الخدمات أو المدرسة (M)

٢- متى نقيس؟

✓ قبل البرنامج بأسبوع (Baseline)

✓ بعد البرنامج مباشرة

✓ متابعة بعد شهر (اختياري)

٣- كيف نعرض النتائج؟

متوسطات قبل/بعد + نسبة التحسن:

$$\Delta = \frac{\text{بعد} - \text{قبل}}{\text{قبل}} \times 100\%$$

ملحق (٦): نموذج موافقة مستتيرة

الغرض: فهم الثقة/الخوف/تداول الأخبار/الأمل لتحسين برامج مجتمعية وخدمات.

المدة: ١٠-٢٥ دقيقة.

الطوعية: المشاركة اختيارية ويمكن الانسحاب في أي وقت.

الخصوصية: لا نجمع أسماء، وتستخدم البيانات للبحث/التطوير فقط.

☐ أوافق ☐ لا أوافق

ملحق (٧): دليل مقابلة نصف مهيكّل (٤٥-٦٠ دقيقة)

١. ما أكثر شيء "غير متوقع" في يومك؟
٢. كيف تقرر أن الخبر صحيح؟ وما الذي يجعلك تشارك خبراً بسرعة؟
٣. متى تعتمد على "المعرفة/الواسطة"؟ ولماذا؟
٤. ما الذي يعطيك أماناً؟ وما الذي يرفع توترك؟
٥. متى تشعر بالأمل؟ وما الذي يكسره بسرعة؟
٦. ما "الخطوة الصغيرة" التي لو تحققت ستشعر أن الحياة أصبحت أهدأ؟

ملحق (٨): بروتوكول رد الشائعة

١. التقاط: ما الشائعة؟ أين انتشرت؟ من الفئة المستهدفة؟
٢. تحقق سريع: مصدران موثوقان/جهة رسمية/شاهد مباشر.
٣. رد منخفض الإثارة:



- “توضيح” (جملة واحدة)
- “ما نعرفه الآن” (نقطتان)
- “ما الإجراء” (نقطة واحدة)
- “مصدر” (رابط/جهة)

٤. متابعة: راقب الانتشار ٢٤-٤٨ ساعة، وحدث الرسالة عند ظهور معلومة.



الفصل السادس عشر : من النجاة إلى الازدهار الممكن — تحولات المجتمع تحت الإجهاد وطاقته الكامنة للتعافي

مقدمة

عاش المجتمع العراقي خلال العقدين الماضيين داخل دائرة واسعة من “النجاة اليومية”، في مواجهة أحداث معقدة امتزج فيها العنف والنزوح وتذبذب الخدمات وضعف التوقع، وتحولت القدرة على الصمود الفردي والجماعي إلى مهارة اضطرارية أكثر منها خيارا واعيا.

لكن خلف هذا المشهد القائم على الضغط، يبرز سؤال منهجي وإنساني عميق: هل يمكن للمجتمع أن ينتقل من النجاة إلى الازدهار؟ وهل يمتلك العراق داخل واقعه الحالي إمكانات لتعافي حقيقي؟

يسعى هذا الفصل إلى تقديم إطار تحليلي جديد هو “الازدهار الممكن”، باعتباره انتقالاً تدريجياً من السلوكيات الدفاعية نحو أنماط بناء أكثر استدامة، معتمداً على نظرية التكيف المُجهَد والفصول السابقة.

أولاً: النجاة كاستراتيجية نفسية-اجتماعية

١) النجاة بوصفها نمط تفكير وسلوك

منذ ٢٠٠٣ وحتى اليوم لم يعد مفهوم النجاة مقتصرًا على الاستجابة للخطر الأمني المباشر؛ بل تطوّر ليصبح نمطًا إدراكيًا يعيد تشكيل طريقة النظر إلى:

- ✓ الزمن (قصير المدى، خوف من المستقبل)،
- ✓ العلاقات (ثقة دائرية، حذر بين الفئات)،
- ✓ العمل (بحث دائم عن دخل بديل)،
- ✓ الخدمات (توقع الأسوأ، خطط بديلة)،
- ✓ الأمل (متقطع، غير مستقر).



الصمود هنا لم يكن مجرد قدرة على الاحتمال، بل هندسة دقيقة للحياة اليومية: كيف نتحرك، من نثق به، كيف نحل مشكلاتنا، وكيف نحافظ على تماسكنا.

(٢) كلفة النجاة

رغم أن النجاة استراتيجية ضرورية، إلا أن لها ثمنًا نفسيًا-اجتماعيًا واضحًا:

- ✓ ارتفاع مستويات اليقظة المفرطة
- ✓ تآكل الثقة العامة
- ✓ تعزيز عزلة الجماعات
- ✓ انتشار التعب والإحباط المتقطع
- ✓ ضعف القدرة على التخطيط الطويل
- ✓ انتقال الضغط إلى الأجيال الأصغر

هذه التراكمات وثقتها تقارير IOM، WHO، Arab Barometer، والتي أظهرت أن الفرد العراقي يتعامل مع مستويات ضغط أعلى من المعدل الإقليمي.

ثانيًا: بؤادر التحوّل — منطق الازدهار الممكن

(١) لماذا “ازدهار ممكن” وليس “ازدهار كامل”؟

لأن الازدهار الكامل يفترض:

- ✓ استقرار مؤسسي ثابت
- ✓ اقتصاد قوي
- ✓ منظومة رفاه اجتماعي
- ✓ ثقة عالية بالنظام العام.

هذه شروط لم تتحقق بعد بشكل كافٍ.

أما الازدهار الممكن فهو:

قدرة المجتمع على تنمية مسارات صغيرة قابلة للنمو، رغم بيئة الضغط، وباستخدام موارده المحلية والشبكات المجتمعية. إنه انتقال تدريجي من “العيش لتجنب الخطر” إلى “العيش لخلق قيمة”.

٢) سمات الازدهار الممكن

يظهر الازدهار الممكن عندما تتوفر العناصر التالية:

١. قابلية التوقع الجزئية: شعور نسبي بالسيطرة على جزء من اليوم.
 ٢. استمرارية صغيرة: عادة واحدة تحسّن جودة الحياة (تعليم، عمل، مشروع منزلي).
 ٣. شبكات دعم آمنة: ليست مبنية على الخوف، بل على التعاونية.
 ٤. ثقة عملية: ثقة محدودة لكنها كافية لإنجاز المهام.
 ٥. أمل قابل للصيانة: لا ينهار مع أول عائق.
- هذه العناصر تسهم في نقل المجتمعات من “نظام الطوارئ الدائم” إلى “نظام البناء التدريجي”.

ثالثاً: كيف ينتقل المجتمع العراقي من النجاة إلى الازدهار؟

١) على مستوى الفرد

أ) تطوير مهارات التكيف الصحي

- ✓ إدارة القلق بدل تراكمه
- ✓ موازنة الاحتراز مع الانفتاح
- ✓ تحويل الأمل المتقطع إلى “أهداف صغيرة ثابتة”

ب) بناء عادات دقيقة Micro-habits

دقيقة لكنها مؤثرة:

١٥ دقيقة تعليم يومي، ادخار بسيط، مشروع منزلي صغير، علاقة دعم واحدة قوية.



ج) استرجاع الإحساس بالسيطرة

الأبحاث تشير أن الشعور بالسيطرة الجزئية أهم من السيطرة الكاملة في البيئات الضاغطة (IOM, 2019).

٢) على مستوى الأسرة

- ✓ تحويل الأسرة من “وحدة نجاة” إلى وحدة نمو
- ✓ توزيع الأدوار بدل تراكمها
- ✓ تخفيف الوصمة تجاه الرفاه النفسي
- ✓ دعم مواهب الأبناء (رياضة، فن، مهارات رقمية)
- الأسرة العراقية أثبتت أنها خط الدفاع الأول — ويمكن أن تصبح خط الازدهار الأول .

٣) على مستوى المجتمع المحلي

أ) المبادرات الصغيرة (Community Micro-Solutions)

أمثلة في العراق:

- ✓ مكاتب أحياء مجانية
- ✓ مدارس تقوية تطوعية
- ✓ مشاريع نسائية منزلية
- ✓ حملات صيانة مجتمعية بسيطة
- تشير دراسات (2020 UNDP) إلى أن المبادرات المحلية الصغيرة كانت أكثر استدامة من المشاريع الكبرى.



ب) شبكات الثقة المتقاطعة

بدل الثقة الدائرية المغلقة، نبحث بعض المناطق في بناء شبكات تعاونية بين:

- ✓ مضيفين
- ✓ نازحين
- ✓ شباب
- ✓ منظمات محلية
- ✓ هذه الشبكات ترفع الشعور بالانتماء وتقلل الاستقطاب.

٤) على مستوى المؤسسات المحلية

- ✓ المؤسسات - حتى الضعيفة - يمكنها أن تنتج "قابلية توقع" صغيرة:
- ✓ ساعات عمل واضحة
- ✓ إجراءات مبسطة
- ✓ تعامل كريم
- ✓ بوابة شكوى فعّالة

هذه التعديلات الدقيقة لها أثر كبير على رفاه المجتمع (Arab Barometer, 2022).

رابعاً: الازدهار الممكن كنموذج نفسي-اجتماعي

١) الانتقال من عقلية الخطر إلى عقلية النمو

عقلية النجاة:

- ✓ الخطر أولاً
- ✓ الاستجابة السريعة
- ✓ انعدام التخطيط
- ✓ الاعتماد على العلاقات المغلقة

عقلية الازدهار الممكن:

ما الذي يمكن تحسينه الآن؟

- ✓ أهداف واقعية
- ✓ الاستمرارية
- ✓ شبكات دعم متنوعة
- ✓ أمل مستقر جزئياً

٢) مؤشرات قياس الازدهار الممكن (فقرة يمكن إضافتها للمناهج اللاحقة)

١. انخفاض اليقظة المفرطة
٢. زيادة الثقة العامة بنسبة محدودة
٣. ارتفاع الاستمرارية في العادات
٤. انخفاض الاعتماد القسري على الوساطة
٥. تحسن تصور الكرامة في الخدمات
٦. زيادة المشروعات الصغيرة والمتوسطة
٧. نشاط جماعي محلي مستمر

خامساً: معوقات الازدهار الممكن

رغم الإمكانيات، هناك عوائق واقعية:

- ✓ عدم الاستقرار الأمني والسياسي
- ✓ ضعف الخدمات وتذبذب الكهرباء والماء
- ✓ البطالة العالية بين الشباب
- ✓ التفاوت الجغرافي في التنمية
- ✓ الإرهاق الجماعي المتراكم
- ✓ غياب العدالة الإجرائية في بعض الخدمات



لكن الازدهار الممكن لا يفترض زوال هذه المعيقات بالكامل، بل إضعاف أثرها عبر شبكات مجتمعية + عادات استمرارية + تحسينات مؤسساتية صغيرة.

سادساً: بوادر الأمل — لماذا الازدهار ليس حلمًا؟

رغم كل التحديات، توجد مؤشرات واقعية:

- (١) ارتفاع نسب التعليم الجامعي خاصة لدى النساء.
 - (٢) توسع اقتصاد المشاريع الصغيرة حسب تقارير UNDP و ILO.
 - (٣) عودة تدريجية للنازحين مصحوبة بإعادة بناء روابط مجتمعية.
 - (٤) مبادرات شبابية متنامية في التقنية، الفنون، وريادة الأعمال.
 - (٥) تحسّن الوعي النفسي تزايد طلب الدعم النفسي، انخفاض الوصمة بين الشباب.
- هذه كلها مؤشرات تدعم فرضية “الازدهار الممكن”.

سابعاً: خاتمة الفصل — من النجاة إلى بداية ازدهار

ليست غاية هذا الفصل رسم صورة وردية عن الواقع، ولا التقليل من ثقل المعاناة التي عاشها العراقيون؛ بل تقديم لغة جديدة لفهم المستقبل.

لغة تسمح لنا بالخروج من إطار “البقاء رغم كل شيء” إلى إطار “النمو بما هو ممكن”.
الازدهار ليس حدثاً مفاجئاً، بل عملية بطيئة، مجتمعية، تراكمية. ويبدو أن المجتمع العراقي، رغم الجراح والإرهاق، يحمل في داخله طاقة عميقة للتجدد، تتجلى في حيله اليومية، شبكاته الإنسانية، وفي رفضه الصامت للاستسلام.

هذا الفصل يوضح أن الانتقال من النجاة إلى الازدهار ليس حلمًا مؤجلاً، بل مساراً بدأ بالفعل يحتاج فقط إلى وعي، واستمرارية، وتحالف بين العلم والمبادرات المحلية.

الجدول الايضاحية

الجدول ١ : انتقال المجتمع من النجاة إلى الازدهار الممكن

المرحلة الازدهار الممكن	مرحلة النجاة	البعد النفسي-الاجتماعي
متوسطة وقابلة للتحسن	منخفضة جداً	قابلية التوقع
قابلة لإعادة البناء	ضعيفة	الثقة العامة
تتحول إلى تعاون	عالية	الثقة الدائرية
مستقر نسبياً	متقطع	الأمل
عادات صغيرة مستدامة	ضعيفة	الاستمرارية
مجتمعي تدريجي	فردى	التعافي

الجدول ٢ : عوامل الإعاقة مقابل عوامل الدعم

عوامل الإعاقة	عوامل الدعم
عدم الاستقرار السياسي	المبادرات المجتمعية الصغيرة
تذبذب الخدمات	زيادة التعليم الرقمي
البطالة	نمو المشاريع الصغيرة
الإرهاق الجمعي	شبكات الدعم المحلي
ضعف العدالة الإجرائية	تحسينات مؤسسية بسيطة

الجدول ٣ : مؤشرات قياس الازدهار الممكن

المؤشر	طريقة القياس	أداة مقترحة
انخفاض اليقظة المفرطة	مقياس B	استبيان التكيف المُجهَد
تحسن الثقة العامة	مقياس D	Arab Barometer
الاستمرارية	مقياس L	توقعات الاستمرارية الشخصية
تراجع الاعتماد على الوساطة	مقياس E	تحليل واقع حل المشكلات
تحسن الكرامة المؤسسية	مقياس M	رضا الخدمات

المصادر

- WHO. (2009). Iraq Mental Health Survey 2006/7 (IMHS)
- IOM Iraq. (2019). Psychosocial Dimensions of Displacement in Iraq.
- UNDP. (2020). Community Stabilization Programme Reports.
- Arab Barometer. (2022). Wave VII Iraq Country Report.
- UNHCR Iraq Reports (2017–2023). حول النزوح والعودة.
- ILO. (2021). Small Enterprise Development in Iraq.
- Sadik, S. et al. (2010). Mental health services in Iraq: past, present and future.
- Al-Jawadi, A. & Abdul-Rhman, S. (2007). Prevalence of childhood disorders in Mosul. Journal of Pediatrics.
- Yassen, M. (2018). Research on social trust and conflict in Iraq.

تقارير محلية

❖ الجهاز المركزي للإحصاء (CSO) — تقارير المجتمع ٢٠٢٢-٢٠١٥

❖ وزارة التخطيط — مؤشرات التنمية البشرية

❖ تقارير منظمات محلية حول دعم النساء والشباب



❖ خلاصة النظرية: “التكيف المُجهَد” كنموذج مفسّر

١- الفكرة المركزية

في بيئة مُجهدة، لا يعمل العقل الاجتماعي بمنطق “أفضل ما يمكن”، بل بمنطق “أقل خسارة ممكنة”. لذلك تتحول كثير من السلوكيات إلى حلول وظيفية قصيرة المدى (حتى لو كانت مكلفة طويلاً).

٢- المفاتيح الأربعة التي تحكم حركة المجتمع

١. قابلية التوقع: كلما ارتفعت، انخفضت اليقظة والخوف وارتفعت الاستمرارية.
٢. احتواء نفسي قريب وغير وصمي: كلما توفر، قلّت الحاجة لإدارة الألم عبر غضب/تهكم/إشاعة/تجزئة.
٣. ثقة جسور تتجاوز الدائرة: كلما زادت، قلّ الاعتماد على الوساطة بوصفها “تكنولوجيا ثقة”.
٤. لغة عامة منخفضة الإثارة: تقلل اقتصاد الإشاعة والذعر.

٣) كيف ربطنا “النفس” بـ “الاجتماع”؟

اعتمد الكتاب على مسار مزوج:

- ✓ بيانات رأي عام تشرح مناخ الثقة والتحديات والاتجاهات (مثل تقارير Arab Barometer عن العراق في الموجتين السابعة والثامنة).
- ✓ دراسات نفسية/صحية توضح فجوة الاحتياج والاستجابة، والوصمة، وأثر الصدمات والنزوح (WHO، The Lancet، IOM، UNICEF، ودراسات عن الموصل والإيزيديين).

٤) ماذا يعني هذا للفرد العراقي؟

- ✓ النظرية لا تقول “أنت المشكلة”، بل تقول:
- ✓ سلوكك غالباً محاولة نجاة ضمن شروط صعبة.
- ✓ لكن بعض أساليب النجاة تتحول مع الزمن إلى قيود (مثل التبرير الأخلاقي والتعب الجماعي).
- ✓ والانتقال من “نجاة” إلى “تعافٍ” لا يحصل بالقوة أو بالوعظ، بل بتحسينات ثابتة: نوم، قابلية توقع، دعم قريب، إنجازات صغيرة.



٥) ماذا يعني هذا للسياسات والمؤسسات؟

الاستنتاج الأكبر:

الإصلاح النفسي – الاجتماعي يبدأ من واجهة الخدمة بقدر ما يبدأ من العبادة.

١- قاعدة ذهبية

لا تطلب من الناس الثقة... اصنع شروطاً تستحق الثقة.

ولهذا ركّزنا على إدماج الصحة النفسية في الرعاية الأولية وتقوية مسارات الوصول، لأن فجوة النظام موثقة في العراق (مناقشات The Lancet 2013 و٢٠٢٣).

٢- مكافحة الوصمة ليست حملة شعارات

- ✓ الوصمة عائق بنيوي، والدليل العراقي المباشر يوضح ذلك (Sadik وآخرون ٢٠١٠).
- ✓ لذا مطلوب خطاب “ضغط/إنهاك/أرق” وإدماج الخدمة ضمن الرعاية العامة بدل فصلها.

٦) ماذا يعني هذا للمجتمع المدني والإعلام؟

- ✓ المجتمع المدني ينجح حين يصمم “إنجازات صغيرة متكررة” تبني أملاً مستداماً بدل اندفاع مؤقت.
- ✓ الإعلام يصبح جزءاً من الحل حين يخفض الإثارة ويقدم “خطوات” بدل “ذعر”، لأن اقتصاد الإشاعة يتغذى من الغموض.

٧) “التحول” ليس ضربة واحدة: لماذا اخترنا خارطة طريق ٣ سنوات؟

- ✓ النزوح والعودة ما زالا واقعاً واسعاً (IOM DTM) ويتركبان أثراً طويلاً في الثقة والأمان اليومي.



- ✓ أعباء الصحة النفسية في سياقات النزوح قابلة للقياس بوضوح (IOM 2019).
- ✓ التدخلات النفسية-الاجتماعية المدرسية ممكنة، وقد جرى تقييم برامج مشابهة في العراق (UNICEF PSS 2018-2020).

✓ التحول يحتاج "تثبيت" لا "قفز": تثبيت روتين، تثبيت خدمة، تثبيت شفافية، تثبيت متابعة.

(٨) حدود النظرية

١. العراق ليس كتلة واحدة: المحافظات والسياقات تختلف، كما تختلف خبرات النزوح/العودة.
٢. النظرية تفسّر "أنماطاً" وليست تشخيصاً طبياً للمجتمع.
٣. البيانات المتاحة قد تميل إلى ما يمكن قياسه (استبيانات/تقارير) وتحتاج دائماً إلى دعم نوعي (مقابلات/سرديات ميدانية).

(٩) خاتمة

إن المجتمع العراقي لم يفقد قدرته على التعافي؛ هو فقط يعيش منذ زمن طويل في شروط تُكافئ النجاة السريعة وتُعاقب الاستمرارية.

وإذا كانت هذه النظرية قد سمّت الأشياء بأسمائها الخوف، الثقة الدائرية، الهوية الدفاعية، التبرير، الأمل المتقطع—فذلك ليس لإدانة الناس، بل لتغيير الشروط التي تجعل هذه الاستجابات ضرورية.

التعافي ليس حُلماً رومانسياً؛ هو هندسة يومية: قابلية توقع أعلى، احتواء نفسي أقرب، ثقة جسور أوسع، ولغة عامة أهدأ. عندها فقط يصبح "الأمل" عادة، لا شرارة.

هذا الكتاب لم يُقدّم "تفسيراً أخلاقياً" لسلوك المجتمع العراقي، بل قدّم إطاراً نفسياً-اجتماعياً يقرأ السلوك بوصفه استجابة تكيفية لبيئة طويلة الأمد من:

- ✓ عدم قابلية التوقع (الخدمات/الاقتصاد/الأمان/القانون)
- ✓ ضغط نفسي واسع غير محتوى مؤسسياً
- ✓ ثقة عامة منخفضة وانكماشها إلى دوائر



✓ تحوّل الهوية إلى “نظام أمان”

✓ أمل متقطع يخلق اندفاعاً ثم انسحاباً

هذه العناصر لا تصف “شعباً” بقدر ما تصف شروطاً: إذا تكرر الشروط يتكرر النمط، وإذا
تغيّرت الشروط يتغير النمط.

ملحق: بيليوغرافيا عراقية/عن العراق

أ) تقارير ومسوح وطنية/دولية (أساس منهجي)

- ✓ World Health Organization (WHO) & Iraq Ministry of Health. (2009). Iraq mental health survey 2006/7.
- ✓ ReliefWeb. (2009). The launch of the Iraq Mental Health Survey 2006/07 .
- ✓ International Organization for Migration (IOM). (n.d.). Iraq | Displacement Tracking Matrix (DTM .(

ب) وصمة الصحة النفسية (دراسة عراقية مباشرة)

- ✓ Sadik, S., Bradley, M., Al-Hasoon, S., & Jenkins, R. (2010). Public perception of mental health in Iraq. International Journal of Mental Health Systems, (4 26)

ج) فجوة النظام الصحي (مراجع طبية مرجعية)

- ✓ The Lancet. (2013). Mental health in Iraq: issues and challenges. The Lancet .
- ✓ The Lancet. (2023). Iraq's mental health crisis: a way forward? The Lancet, 402(10409), 1235–1236 .

(د) النزوح والصحة النفسية (قياس كمي كبير)

- ✓ IOM Iraq Recovery. (2019). Psychosocial Dimensions of Displacement: Prevalence of Mental Health Outcomes and Related Stressors among IDPs in Iraq .

(هـ) الرأي العام (خلفية المجتمع: ثقة/تحديات/اتجاهات)

- ✓ Arab Barometer. (2022). ABVII Iraq Country Report (English)
- ✓ Arab Barometer. (2022). ABVII Iraq Country Report (Arabic .)
- ✓ Arab Barometer. (2024). Iraq Country Report – Wave VIII (English)
- ✓ Arab Barometer. (2024). AB8 Technical Report (Nov 2024) .
- ✓ Arab Barometer. (n.d.). Wave VII / Wave VIII survey pages .

و) الأطفال/المدرسة/برامج الدعم النفسي-الاجتماعي

- ✓ UNICEF. (2021). Evaluation of the UNICEF Emergency Structured Psychosocial Support Programme (PSS) in Iraq (Jan 2018–Dec 2020).
- ✓ Kizilhan, J. I. (2019). Providing psychosocial care to child soldiers living in post-IS Iraq (Policy brief). ICCT .
- ✓ Save the Children. (2021–). Well-being of Yazidi Children in the Aftermath of the 2014 Genocide .

ز) دراسات ميدانية عن الصدمة لدى المراهقين/الإيزيديين

- ✓ The British Journal of Psychiatry (Cambridge). (n.d.). Post-traumatic stress disorder among former Islamic State child soldiers in northern Iraq .
- ✓ (عن الموصل) Prevalence of Post-Traumatic Stress Disorder among Adolescents in Mosul City after War (PDF).

(١) مصادر ودراسات بصيغة (عراقية + دولية داعمة)

أ) تقارير ومسوح وبيانات (دولية/وطنية عن العراق)

- ✓ World Health Organization, & Iraq Ministry of Health. (2009). Iraq mental health survey 2006/7. World Health Organization .
- ✓ Returns Working Group (RWG) Iraq, International Organization for Migration (IOM) Iraq, & Social Inquiry. (2019). Psychosocial dimensions of displacement: Prevalence of mental health outcomes and related stressors among IDPs in Iraq. RWG Iraq .
- ✓ UNICEF. (2021, July). Evaluation of UNICEF emergency psychosocial support programme in Iraq (2018–2020): Final report. UNICEF Iraq Country Office .
- ✓ International Organization for Migration (IOM). (2024, December 31). Displacement and returns update (and Al-Amal dashboards). IOM Displacement Tracking Matrix (DTM) Iraq .
- ✓ International Organization for Migration (IOM). (n.d.). Iraq | Displacement Tracking Matrix (DTM) portal .

- ✓ Arab Barometer. (2024). Arab Barometer Wave VIII: Technical report (Iraq field period: 13 May–19 July 2024).

ب) مقالات/أبحاث مُحكَّمة ترتبط مباشرة بالسياق العراقي

- ✓ Bolton, P., Michalopoulos, L., Ahmed, A., Murray, L. K., & Bass, J. (2013). Mental health in Iraq: Issues and challenges. The Lancet, 381(9870), 879–881. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60637-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60637-X)
- ✓)Lancet Correspondence) Iraq's mental health crisis: a way forward? The Lancet, 402(10409), 1235–1236. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)01283-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)01283-7)
- ✓ Khaleel, R., & Al-Doori, N. (2020). Prevalence of post-traumatic stress disorder among adolescents in Mosul city after war. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(09).
- ✓ World Health Organization. (2006/2007). WHO-AIMS report on mental health system in Iraq (PDF). World Health Organization .

(٢) قائمة مراجع

(أ) مسح وطنية/مرجعية

- ✓ World Health Organization, & Iraq Ministry of Health. (2009). Iraq mental health survey 2006/7. World Health Organization .
- ✓ ReliefWeb. (2009, February 11). The first of its kind: The launch of the Iraq Mental Health Survey 2006/07 .
- ✓ Institute for Health Metrics and Evaluation. (2025). Iraq Mental Health Survey 2006–2007 (GHDx record).

(ب) الوصمة/التصور العام (عراقي مباشر)

- ✓ Sadik, S., Bradley, M., Al-Hasoon, S., & Jenkins, R. (2010). Public perception of mental health in Iraq. International Journal of Mental Health Systems, 4, Article 26. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-4-26>

(ج) النزوح والصحة النفسية

- ✓ Returns Working Group (RWG) Iraq, International Organization for Migration (IOM) Iraq, & Social Inquiry. (2019). Psychosocial dimensions of displacement: Prevalence of mental health outcomes and related stressors among IDPs in Iraq .

(د) تطبيقات/تقييمات برامج الدعم النفسي الاجتماعي (مدرسي/مجتمعي)

- ✓ UNICEF. (2021). Evaluation of the UNICEF emergency structured psychosocial support programme (SPSS) in Iraq (January 2018–December 2020). UNICEF Evaluation Office .

(هـ) مراجع Lancet (سياسات/فجوة نظام)

- ✓ Bolton, P., Michalopoulos, L., Ahmed, A., Murray, L. K., & Bass, J. (2013). Mental health in Iraq: Issues and challenges. TheLancet,381(9870), 879–881. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60637-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60637-X)

م.د شيماء مجيد بهيه

باحثة عراقية متخصصة في علم النفس التربوي، استطاعت توظيف هذا التخصص في خدمة قضايا الأمن الوطني وبناء الوعي المجتمعي. تدرجت في مسيرتها الأكاديمية بنيل شهادتي البكالوريوس والماجستير من جامعة بابل، وتوجت دراستها بالحصول على الدكتوراه من جامعة بغداد. ركزت أبحاثها منذ البداية على دراسة السلوك الإنساني، وقضايا الإرشاد النفسي، ومفاهيم الحكمة المتوازنة لدى القيادات الإدارية. مارست العمل الميداني كمرشدة تربوية في تربية بابل، حيث أسهمت بفاعلية في إعداد البرامج الوقائية وتدريب الملاكات التعليمية. سجلت حضوراً علمياً بارزاً عبر المشاركة في مؤتمرات محلية ودولية تناولت مجالات الأمن الفكري، وتمكين المرأة، ومكافحة التطرف والمخدرات. قدمت العديد من الورش المتخصصة في مجالات حيوية كالإرشاد الرقمي، وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في التعليم، والإعلام الأمني. أثرت المكتبة العلمية بمؤلفات استراتيجية ونفسية رائدة ناقشت فيها سيكولوجية التعلم، وهندسة السلوك، والأمن القومي المعاصر. تشغل عضوية لجان وهيئات علمية رفيعة المستوى، منها اللجنة العليا لمركز دار السلام التابع لمستشارية الأمن القومي العراقي. نالت شهادات تدريبية متقدمة أهلتها لبناء القدرات في مجالات الدعم النفسي والاجتماعي وإدارة الأزمات السلوكية. تتجسد رؤيتها الشاملة في جعل علم النفس ركيزة لصناعة القرار والتخطيط الاستراتيجي بما يحقق استقرار المجتمع وأمنه المستدام.



الرقيم السومري

للنشر والتوزيع

Scriptum Synthesis Publisher (SSSP)

+964 0777 52 62 892

IRAQ - DAIYALA - BAGHUBA

ISBN: 978-9922-7961-23

email : manager@sss-publisher.com

<https://doi.org/10.62909/978.9922.7961.23>

Sumerian scriptum synthesis publisher (SSSP)