



المرونة النفسية كآلية للتكيف مع الصدمات الاجتماعية- دراسة نظرية في السياقات المعاصرة

م.د. وليد حميد مزهر

جامعة القادسية/ كلية الآداب/ قسم علم الاجتماع

Waleed.hameed.mzher@qu.edu.iq

موبايل/07813211600

الملخص

سعى البحث الى استعراض ابرز الصدمات الاجتماعية التي مر بها المجتمع العراقي وآثارها النفسية والاجتماعية، وتحليل الأبعاد الاجتماعية للمرونة النفسية عن طريق معرفة دور العوامل الفردية والاجتماعية كالأسرة والدعم الاجتماعي والقيم الثقافية في تعزيز المرونة النفسية، ومن اهم استنتاجات البحث ان الصدمات الاجتماعية في المجتمع العراقي تنوعت وتراكمت بفعل التحولات السياسية والاقتصادية والحروب والنزوح والإرهاب، مما خلق بيئات اجتماعية مضطربة تتطلب استجابات تكيفية عالية المستوى، فضلاً عن تراجع الثقة بالمؤسسات الاجتماعية وتفكك الروابط الأسرية يزيد من هشاشة المجتمع أمام الصدمات.

الكلمات المفتاحية : المرونة، المرونة النفسية ، الصدمات الاجتماعية

Psychological Resilience as a Mechanism for Coping with Social Traumas: A Theoretical Study in Contemporary Contexts

Lec.Dr. waleed hameed mzher

University of Al. Qadisyah/College of Arts

Department of Sociology

Abstract

The research aimed to review the most prominent social traumas experienced by Iraqi society and their psychological and social effects, and to analyze the social dimensions of psychological resilience by identifying the role of individual and social factors—such as family, social support, and cultural values in enhancing psychological resilience. One of the main conclusions of the research is that social traumas in Iraqi society have diversified and accumulated as a result of political, economic, and cultural transformations, as well as wars, displacement, and terrorism, which have created unstable social environments that require high-level adaptive responses. Moreover, the decline of trust in social institutions and the disintegration of family ties increase the fragility of society in the face of traumas.

Keywords: Resilience, Psychological Resilience, Social Traumas

المقدمة

تتميز الحياة بكثرة التغيرات والتحولات التي تشكل ضغوطاً على الفرد الذي يلجأ الى التأقلم معها وتشكل هذه التغيرات ضغوطاً على الفرد الذي يلجأ الى الاستجابة لها فيعدل سلوكه ، وتختلف قدرة الافراد على مواجهة الصعوبات والضغوطات الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف والانسجام مع هذه المتغيرات، وتعد الصدمات الاجتماعية من أخطر العوامل التي تؤثر على السلامة النفسية للأفراد، لاسيما في المجتمعات التي تعاني من الحروب والنزاعات والكوارث مثل المجتمع العراقي، وهنا يأتي دور المرونة النفسية في مساعدة الأفراد على مواجهة الأزمات والتكيف مع الظروف القاسية دون الانهيار أو فقدان التوازن النفسي فهي تمثل القدرة على استعادة التوازن النفسي والاجتماعي بعد التعرض للصدمات مع الاستفادة من التجربة ذاتها لتعزيز القدرة على التكيف مستقبلاً

المحور الأول : الاطار النظري للبحث



اولا : عناصر البحث الرئيسية

1- مشكلة البحث

شهد المجتمع العراقي تصاعداً ملحوظاً في تنوع الصدمات الاجتماعية الناجمة عن التحولات السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية ، فضلاً عما خلفته الحروب والصراعات من آثار نفسية واجتماعية عميقة، وقد أسهمت هذه التحولات في نشوء بيئات اجتماعية مضطربة تتسم بتفكك الروابط الاجتماعية وضعف الاستقرار، الأمر الذي يهدد تماسك الأفراد والجماعات ويضع افراد المجتمع أمام تحديات غير مسبوقة تتطلب مستويات مرتفعة من المرونة النفسية والقدرة على التكيف من اجل استعادة التوازن النفسي والاجتماعي والمحافظة على الاستمرارية في الحياة ضمن واقع متغير، في ظل هذه التحولات الكبيرة، تبرز المرونة النفسية كآلية للتكيف تساعد افراد المجتمع على مواجهة الضغوط والصدمات الاجتماعية واستعادة قدراتهم على الفعل والتوازن دون الانهيار أو الانسحاب من الواقع الاجتماعي، ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤل التالي : كيف تسهم المرونة النفسية في تمكين الأفراد من التكيف مع الصدمات الاجتماعية في ظل التحولات المعاصرة ؟

2- أهمية البحث

تتجسد أهمية هذا البحث في كونه يتناول ظاهرة معاصرة ذات أبعاد إنسانية واجتماعية تتمثل في تزايد الصدمات الاجتماعية التي تعرض لها المجتمع العراقي خلال العقود الأخيرة، بفعل ما شهدته من حروب واقتتال داخلي ونزوح واضطرابات اقتصادية وثقافية كبيرة ، وقد أدت هذه التحولات الى تفاقم الضغوط النفسية والاجتماعية على الأفراد، مما جعل من الضروري فهم المرونة النفسية كآلية للتكيف التي تمكن الافراد من مواجهة تلك الصدمات والتعامل معها بفاعلية داخل سياقات اجتماعية مضطربة ومتغيرة .

3- اهداف البحث

- استعراض ابرز الصدمات الاجتماعية التي مر بها المجتمع العراقي وآثارها النفسية والاجتماعية.
- تحليل الأبعاد الاجتماعية للمرونة النفسية عن طريق معرفة دور العوامل الفردية والاجتماعية والدعم الاجتماعي في تعزيز المرونة النفسية .
- تحديد الآليات النفسية والاجتماعية التي تمكن الأفراد من التكيف الإيجابي مع الأزمات والصدمات الاجتماعية .

4- منهج الدراسة

اعتمد الباحث في هذا البحث على المنهج الوصفي لكونه اكثر المناهج ملائمة لموضوع البحث وفي محاولة لتوصيف الظاهرة محل البحث .

ثانياً : تحديد المفاهيم والمصطلحات العلمية

1- المرونة النفسية Psychological flexibility

تعرف المرونة لغةً : مَرَنَ يَمْرُنُ مَرْوَنَةً ، وهو لين في صلابه ، وَمَرَنْتَ يَدَ فُلَانٍ على العمل أي صَلَبْتِ واستمرت ، والمَرَانَةُ اللينُ . (ابن منظور : 325، 2005)

اما اصطلاحاً تعرف المرونة النفسية على انها التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات النفسية والنكبات او الضغوطات النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل مشكلات العلاقات مع الآخرين والمشكلات الاسرية والمشكلات الصحية والمشكلات المالية وضغوطات العمل (American Psychological Association, 2014: p38)

كما تعرف المرونة النفسية على انها القدرة على احداث توازن نفسي واجتماعي لدى الافراد وهي بمثابة الموجب للفروق الفردية في استجابات الافراد للحياة الضاغطة وتمثل الاستجابة العقلية والانفعالية



التي تمكن الفرد وتجعله قادراً على التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة بأشكالها المختلفة سواء أكان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول (Rutter, : 1990، p84)

2- الصدمات الاجتماعية Social traumas

الصدمة لغةً: الصَّدْمُ: ضَرَبُ الشَّيْءِ الصَّلْبِ شَيْءٍ مِثْلِهِ. وَصَدَمَهُ صَدَمًا: ضَرَبَهُ بِجَسَدِهِ، وَصَدَمَهُمْ أَمْرٌ أَصَابَهُمْ: أَي نَزَلَ بِهِمْ حَدَثٌ مَفَاجِئٌ. وَالتَّصَادُمُ: التَّزَاكُمُ وَالْإِصْطِدَامُ بَيْنَ الْأَشْيَاءِ أَوْ الْأَشْخاصِ (ابن منظور: 2005، ص334)

اما اصطلاحاً فقد عرف دوركهيم الصدمة الاجتماعية هي خلل مفاجئ في البنية الاجتماعية أو القيم والمعايير يؤدي إلى اضطراب في النظام الاجتماعي، ويخلق فجوة بين الماضي والمستقبل في وعي الجماعة، مما ينتج عنه فقدان الشعور بالاستقرار وظهور أنماط جديدة من السلوك الاجتماعي . (دوركهيم: 1997، ص243)

الصدمة الاجتماعية هي استجابة نفسية وجماعية تنتج عن تعرض الفرد أو الجماعة لحدث اجتماعي قاسٍ أو مفاجئ يؤدي إلى اضطراب في الإحساس بالأمان والانتماء والثقة بالمجتمع، مثل الحروب أو الكوارث أو التحولات الثقافية العنيفة أو فقدان المكانة الاجتماعية، وتنعكس هذه الصدمة في سلوك الأفراد على شكل قلق وانسحاب اجتماعي وصعوبة في التكيف مع الواقع الجديد . (عبد الرحمن: 2020، ص112)

وتعرف أيضاً هي حالة من الاضطراب النفسي والاجتماعي تصيب الأفراد نتيجة فقدانهم للتوازن بين توقعاتهم الاجتماعية والواقع المفروض عليهم بفعل أحداث جماعية مؤلمة كالصراعات أو التهميش أو التغيرات الاجتماعية المفاجئة وتؤدي هذه الصدمة إلى ضعف الثقة بالآخرين وتراجع الشعور بالانتماء وظهور سلوكيات انعزالية أو عدوانية . (الزغبى: 2021، ص88-89)

ثالثاً : النظرية المفسرة للبحث

النظرية البنائية الوظيفية

إن النظرية البنائية الوظيفية هي النظرية السوسيولوجية التي يمكن عن طريقها دراسة الانساق الاجتماعية وتصور هذه النظرية المجتمع على أنه مجموعة من الانساق مترابطة مع بعضها البعض وان النظام الاجتماعي يقوم على مبدأ الاعتماد المتبادل بين الأجزاء وان أي تغير يحدث في اي جزء من اجزاء النظام الاجتماعي يصاحبه بالضرورة تغير مماثل في الأجزاء من النظم فهي تهتم بدراسة المعوقات الوظيفية لفهم ودراسة ديناميكية التغيير. (باشه: 2018، ص126)

ينقسم مفهوم البنائية الوظيفية الى مفهومين الأول البناء (structures) ويشير الى استمرار وثبات العلاقات بين الوحدات الاجتماعية، والمفهوم الثاني الوظيفية (function) والذي يشير الى آثار المترتبة والنتيجة عن النشاط الاجتماعي فالبناء يمثل الجوانب الهيكلية الثابتة، أما الوظيفة تشير الى الجوانب الدينامية في داخل البناء الاجتماعي . (حمزه: 2015، ص94)

وفقاً لمنظور النظرية البنائية الوظيفية فإن تعرض المجتمع لأزمات او صدمات كبرى كالخروب او الكوارث الطبيعية او التحولات الثقافية المفاجئة فإنه يؤدي الى حدوث اختلال مؤقت في توازن النسق الاجتماعي، الا ان هذا الاختلال لا يستمر طويلاً بفضل وجود أفراد يمتلكون مستويات مرتفعة من المرونة النفسية، اذ يساهم هؤلاء الافراد في إعادة بناء الثقة الاجتماعية وترميم العلاقات واستعادة المنظومة القيمية بشكل تدريجي، مما يؤدي الى استعادة النسق الاجتماعي لتوازنه ووحدته الوظيفية وتعد الصدمة الاجتماعية حالة اضطراب وظيفي مؤقت تصيب البنية الاجتماعية والنفسية للفرد والجماعة



هذا الاضطراب يحدث خللاً في الأداء الطبيعي للمجتمع مثل التفكك أسري فقدان الثقة وضعف التضامن الاجتماعي .

وفي هذا الإطار تمثل المرونة النفسية آلية اصلاح ذاتي داخل البناء الاجتماعي، تمكن الأفراد من ممارسة الضبط الذاتي والتكيف الإيجابي مع التغيرات، ومن ثم إعادة إنتاج المعاني والقيم الاجتماعية بصورة تعزز استمرارية النسق وتمنع تفككه، وبذلك تعد المرونة النفسية وظيفة مزدوجة ذات بعدين نفسي واجتماعي فهي تساهم في تحقيق التوازن بين الفرد والمجتمع بعد التعرض للصدمة، وتعمل على تعزيز الاستقرار الاجتماعي والتكامل البنيوي للنظام الكلي .

المحور الثاني : ابعاد المرونة النفسية وانماطها

اولاً : ابعاد المرونة النفسية

للمرونة النفسية ابعاد متعددة يمكن اجمالها بالاتي : (عبد الله : 2019 ، ص 29-30)

1. **الاتزان الانفعالي** : ويتمثل في قدرة الفرد على الوعي بانفعالاته المختلفة وتوجيهها التوجه الصحيح والقدرة على التحكم فيها السيطرة عليها مع تعدد المواقف التي يمر بها واختلافها .
2. **فعالية الذات** : ثقة الفرد في قدرته على حل المشكلات ومعرفة مكامن قوته وضعفه وحسن توظيفه لقدراته ومواهبه ليتمكن من التوافق الايجابي مع احداث الحياة وتحدياتها والسعي لتحقيق اهدافه وقدرته على تقبل النقد .
3. **العلاقات الاجتماعية** : القدرة على تكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين والمحافظة عليها والاندماج مع الجماعة وتقبل الآخرين والقدرة على التسامح مع الذات والآخرين بالرغم من اختلافهم ومساعدة ومساندة الآخرين ، وتعد العلاقات الاجتماعية من الركائز الأساسية للمرونة النفسية، فمن خلالها يتمكن الفرد إيجاد شبكة من الدعم الاجتماعي لتخفف من حدة الضغوط ، فكلما كانت علاقة الفرد بالجماعة قائمة على الثقة المتبادلة والتفاعل الايجابي زادت قدرته على مواجهة الأزمات والتغلب عليها.
4. **الصبر** : ويمثل القدرة على تحمل الظروف الصعبة التي يتعرض لها الفرد بروح عالية ونفس راضية دون التسرع والانفعال في رد الفعل والقدرة على المثابرة لإنجاز مهام الحياة وتحقيق الطموحات ، والفرد الصبور من الناحية النفسية هو الذي يستم بالجلد والاتزان الانفعالي وعدم التسرع او الغضب وهو قادر على الانتظار والاستقامة والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الارادة اذ يتمكن الفرد من تحقيق انجازاته وتحقيق اهدافه العالية .(العيسوي : 1998 ، ص 220)
5. **القدرة على حل المشكلات** : ويمثل القدرة على التكيف مع الصعوبات والازمات من زوايا متعددة للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها والحلول المختلفة المحتملة للتغلب عليها ومواجهتها والبحث عن أفكار إبداعية وبدائل متعددة واستشارة اهل الخبرة ، ان الفرد السوي يتحمل المسؤولية بجدية ويحققها بدون اهمال والشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية وان يكون قادراً على التخطيط للمستقبل . (حبيب : 1995 ، ص 29)

ثانياً: انماط المرونة النفسية

حدد بولك (polk) اربعة أنماط للمرونة النفسية وهي كالآتي: (السعيد : 2013 ، ص 48)

1. **النمط المزاجي** : ويتعلق بالصفات البدنية والاجتماعية والنفسية المتصلة بالانا والتي تعزز المرونة ، وهذا يتعلق بتلك الجوانب التي تعزز المرونة وهذا يتعلق بتلك الجوانب التي تعزز التصرف المرن باتجاه ضغوط الحياة والتي تتضمن الإحساس بالاستقلال او المرونة الذاتية .



2. **نمط العلائقية :** وهو نمط يتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقته بالآخرين وهذه العلاقات يمكن ان تمتد من علاقات حميمية وقريبة الى تلك مع النظام الاجتماعي الاوسع .
3. **النمط الموقفي :** وينصب على تلك الجوانب التي تشمل الربط الفرد والموقف الضاغط وهذا يمكن ان يتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات والقدرة على تقييم الموقف والاستجابات واتخاذ إجراءات فعالة للاستجابة الى الموقف .
4. **النمط الفلسفي :** ويشير النمط الفلسفي الى رؤية الفرد للعالم او نموذج الحياة وهذا يشمل مختلف المعتقدات التي تعزز المرونة مثل الايمان بالمعنى الإيجابي الذي يمكن ايجاده في كل الخبرات والايمان بأن تطوير الذات هو الهام والاعتقاد بأن الحياة لها هدف .

ثالثاً : السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة النفسية التكيفية المرتفعة

- يتسم الافراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من المرونة النفسية في التعامل مع الازمات النكبات والشدائد والاحداث الضاغطة ، اي ان المرونة تركز على مواطن القوة لدى الفرد وتكسبه القدرة على مواجهة الخطر والتفاعل مع احداث الحياة ، ويعدل ادراكه للحياة ومن اهم السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية هي كالآتي : (سليم : 2007، ص102)
1. **الاستبصار :** ويمثل قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر وافكار واتجاهات الآخرين مما يسهل على الفرد التواصل بين الافراد ومعرفة كيفية سلوك الفرد وتعديله ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة .
 2. **القيم الاخلاقية :** وتشمل البناء الخلقي والروحي للشخص الصامد ويشتمل على قدرة الفرد على تكوين المفاهيم الروحانية وتطبيقها عن طريق تفاعله مع الآخرين من افراد المجتمع وايضاً تعامله مع الله سبحانه وتعالى ليكون شخصاً متمتعاً بأدراكات خلقية وروحية في حياته العامة والخاصة .
 3. **التصميم والعزيمة :** اذ يتسم الفرد المرن بالمتابعة حتى اكتمال المهمة وتحقيق الهدف ويكون لديه اعتقاد قوي بالقدرة على حل المشكلات التي تواجهه ويستطيع الفرد المرن ان يكون علاقات ايجابية ليس فقط مع المجتمع الخارجي انما ايضاً تشمل قدرته على التواصل مع ذاته .
 4. **تنمية الكفاية :** وهي تنمية القدرات الفردية والاجتماعية للفرد بحيث تصل الى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة. (رضوان: 2015، ص99)
 5. **القدرة على التعامل مع العواطف :** وهو نمو قدرة الفرد على ضبط عواطفه وانفعالاته بحيث يتعامل معها بمرونة ، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الامر .
 6. **تنمية الاستقلالية الذاتية :** بمعنى ان يعتمد الفرد على نفسه في اصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته وفي نفس الوقت يستمع الى نصائح الآخرين وخاصة القريبين منه .
 7. **تبلور الذات :** وهو نمو وقدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وامكانياته والعمل على تنميتها ويضع ذاته ضمن اطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به .
 8. **نضج العلاقات الشخصية المتبادلة :** وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية اذ يصبح ضمن اطار معين يتلاءم مع الواقع والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به . (حسان : 2008، ص72)

رابعاً : سمات المجتمعات المرنة



تعد الكوارث والاضطراب في جميع انحاء العالم مشكلة رئيسية ومتنامية ففي الوقت الذي يواجه فيه الانسان تزايد الارهاب والعنف المسلح التي ينتج عنها تهديدات واضحة والعديد من الاحداث المؤلمة هناك ايضاً المناطق الأكثر عرضه للمخاطر الطبيعية ، لقد اصبح من الطبيعي ان تقع الكوارث وان نعيش حياتنا اليومية في مواجهة المخاطر ، ولكن ما هو غير طبيعي الا نكون كأفراد وجماعات ومجتمعات في حالة من التأهب والاستعداد للعيش مع الكوارث ومواجهتها والتعافي منها بفاعلية ومرونة لذلك يعتبر التأهب للكوارث على المستويات المختلفة من المكونات الأساسية للمرونة . (أبو الدوح: 2021، ص10) .

تتحقق المرونة الاجتماعية (المرونة لدى الجماعة) عندما تشكل مجموعة اجتماعية هياكل تماسك وانتماء وهوية وتحد للبقاء كجماعة ، كذلك مدى قدرتها على طرق التعامل مع مواقف واحداث التعرض للخطر كمجموعة وهوية ومدى تشكيل مبادئ توجيهية تسمح لها بالبقاء والتوسع والتأثير الإيجابي المجتمعي ، فعندما نحلل السياقات الاجتماعية بعد الكوارث الطبيعية او من صنع الانسان كالحروب نجد ان هناك مجتمعات تنهار اقتصادياً اجتماعياً ويتوقف عن التطور نتيجة الصدمة التي شكلتها الكارثة وتبقى في حالة عدم استقرار مستمر وفي المقابل هناك مجتمعات تبقى صامدة امام الصدمة تتحدى بما يتوافر فيها من القوة والموارد اللازمة لمرحلة جديدة من النمو والتأكيد على بقائها لذلك فإن مفهوم المرونة يحمل في طياته جوانب اجتماعية ونفسية . (Resilience: 2009، p33)

ان عوامل الهوية والتماسك الاجتماعي والقيم الأساسية هي التي تشكل (المجتمع المرن) القادر على المقاومة والرد في مواجهة الصعوبات والاحداث السلبية ان اختيار استخدام كلمة مرونة لوصف استراتيجية لتخطي الازمة في حقبة ما بعد الحرب مثلاً امر مهم لأنه ليس فقط يؤكد على إمكانية توسيع نطاق المعاني المرتبطة بالمصطلح ، لكنه يؤكد على القيمة الرمزية القوية التي يمكن ان تجعل من كلمة المرونة المصطلح الرئيسي المرتبط بوصف فترة الازمة . (Ibid, p34 ، Resilience)

ويمثل الدعم الاجتماعي في المجتمعات المرنة ظاهرة منتشرة في الحياة اليومية ويحدث عندما يتعرض الفرد للضغط فيطلب الدعم من الافراد والمقربون ، اذ يمثل الدعم الاجتماعي احد اكثر الوسائل فعالية التي يمكن عن طريقها التعامل مع الاحداث الصعبة والمجهد والتكيف معها ، وذلك من خلال حماية انفسهم من الآثار السلبية ، اذ ينطلق الدعم الاجتماعي من سلوك العلاقات أي ان تعطي معنى الدعم للسلوك وبالتالي فإن السلوك الداعم يبني علاقات تؤدي الى التفاعل وسهولة التواصل بين الافراد وذلك بأعتباره من المصادر المقدمة من قبل الآخرين مثل المساعدة على التكيف . (محفوظ: 2025، ص201)

المحور الثالث : نماذج من الصدمات الاجتماعية في المجتمع العراقي

أن تزعزع الثقة بين الدولة والمجتمع غالباً بسبب عدم قدرة النظام السياسي على تلبية المطالب المشروعة، لاسيما الاحتياجات والخدمات الأساسية التي يحتاجها المواطن، مثل الأمن والصحة والطرق والتعليم والإسكان والمواصلات الأمر الذي يؤدي إلى انسلاخ النظام السياسي عن المجتمع فالمواطن يتطلع إلى تلك الوعود التي قطعتها المؤسسة السياسية على نفسها، خاصة في حملاتها الانتخابية، مما يجعل المواطن في أزمة ثقة حقيقية مع المؤسسة السياسية وتعززت هذه الأزمة بزيادة الولاءات الفرعية في ظل تصاعد حالة التمايز الاجتماعي، نتيجة الإخفاقات الحكومية في تحقيق مصالح حقيقية ، فضلاً عن الهجرة الخارجية للشباب والكفاءات وأزمة النزوح الداخلي بسبب تزايد العمليات الإرهابية، واتساع الفجوة بين النظام السياسي والمجتمع بسبب ارتفاع معدلات الفقر والبطالة وغيرها من التحديات سواء على المستوى السياسي أو الاجتماعي، وكلها عوامل ومعطيات كانت وما زالت تمثل تحديات لتحقيق التماسك الاجتماعي ضمن متطلبات تحقيق التعافي المستدام . (الجنابي : 2024، ص4)

تعد الصدمات الاجتماعية من أخطر العوامل التي تؤثر على السلامة النفسية للأفراد، لاسيما في المجتمعات التي تعاني من الحروب والنزاعات والكوارث مثل المجتمع العراقي، وفيما يلي نماذج من



الصدمة الاجتماعية التي مر بها المجتمع العراقي والتي اثرت بصورة كبيرة في النسيج المجتمعي العراقي :

1. الصدمة الاجتماعية الناتجة عن الحروب المتعاقبة والنزاعات المسلحة

لم تكن الحروب والنزاعات الاهلية على مدى التاريخ الا وبالأ و كارثة على الانسان وللحروب والنزاعات المسلحة عواقب خطيرة منها الملموس والمنظور كالقتلى والجرحى والمعوقين والدمار العمراني والاقتصادي ومنها غير المنظور الذي لا تظهر اثاره الا بعد توقف الاعمال الحربية وعواقبه وخيمه على الدولة والمجتمع ويحتاج الى وقت طويل لمعالجته . (القطار : 2018)

وشهد المجتمع العراقي منذ بداية ثمانيات القرن الماضي جملة من الحروب التي اضررت بالمجتمع العراقي بدءاً بالحرب العراقية الإيرانية والتي استمرت ثمان سنوات وحرب احتلال الكويت عام 1990 ، وحرب احتلال العراق في ابريل 2003 ، وقد خلفت هذه الحروب صدمات كبيرة في المجتمع العراقي أدت الى فقدان الثقة وتآزم العلاقة بين المواطن والدولة وضعف الانتماء والمواطنة والشعور المستمر بالخوف والتهديد .

لقد مثل الاحتلال وما سبقه من حصار اقتصادي لمدة (13) سنة آليتين متداخلتين استهدفتا تدمير المجتمع العراقي بنية وحضارة وشخصية وموارد من خلال احداث حالة من الشلل المؤسسي الشامل والذي هدد مصادر الحياة ، وجعل المجتمع في حالة حرمان شديد من ابسط مصادر اشباع الحاجات الأساسية ، وبصورة عجزت خلالها المنظومات القيمية من الحفاظ على حد ادنى من التفاعل الإيجابي بين الافراد والجماعات والمؤسسات، وادت الى شيوع ظواهر الإحباط والقلق واليأس بين افراد المجتمع وتلاشت الآمال بإمكانية تحقيق منجزات تنموية حقيقة . (ياسين : 2013، ص4)

2. الصدمة الاجتماعية الناتجة عن الإرهاب واعمال العنف

ان الصدمة النفسية الناتجة عن الاعمال الإرهابية والعنف تبقى قائمة ونشطة التأثير على الصحة النفسية للفرد لأنها تبقى كذكرى مؤلمة، فالأثر النفسي يمثل رد فعل للصدمة العنيفة التي يتعرض لها الفرد تتسم بالألم النفسي الحاد فان رؤية الفرد لمشاهد العنف والقتل والتعذيب تتفرد داخل عقله ثم يأخذ في استعاده تفاصيلها وتبقى تتكرر هذه المشاهد بشكل كوابيس ويترتب عليها اثار نفسيه حادة فيتجه الفرد الى التجنب المستمر لتلك الاحداث ويفقد الاهتمام بكل انشطته المعتادة وتضييق دائرة علاقاته الإنسانية ، ويفضل العزلة عن الآخرين وتبدو عليه حالات القلق وتقل قدرته على الاحتمال ولا يقوى على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة فيتسم بسوء التعامل مع الآخرين . (الغنام : 2001، ص245)

ان للبيئة الاجتماعية دور مهم في ظهور الاثار النفسية لدى الفرد عند تعرضه للإحداث الإرهابية والعنوانية وان تأثير الصدمة يصبح شديداً على الفرد اذا شعر بنقص الاسناد الاجتماعي ، وحينها قد ينغزل بنفسه ويشعر بالقلق والكأبة وشعور الفرد بالذنب لبقائه حياً دون الآخرين في حالة الصدمات التي ينتج عنها موت جماعي وهذه المشاعر هي سبب رئيس في ظهور الاضطرابات ويسهم حجم الجماعة الاجتماعية التي ينتمي اليها الفرد من الاسرة والأصدقاء في دعم ومساندة الفرد في تجاوز.(البدراني:2020، ص2424)

ومن اثار الصدمة النفسية نتيجة العمليات الإرهابية هي الطابع المفاجئ الذي يجعل الافراد غير قادرين على استيعابه الامر الذي يشعرهم بالخوف والقلق المستمر وعدم الشعور بالأمان ، فضلاً عن تراجع الثقة بين افراد المجتمع من جهة وبين المؤسسات الأمنية من جهة أخرى، وتدهور الامن المجتمعي وهذا ينعكس على طبيعة الاستقرار الاسري الامر الذي يؤدي الى زيادة العنف الاسري .

3. الصدمة الاجتماعية الناتجة عن الاضطرابات الطائفية



ليس هناك اخطر من المسألة الطائفية على العراق فتأتي أهميتها كونها المؤشر على تقدمه او تأخره بل وجوده كوطن ، واذا كانت الطائفية موجوده في العهود السابقة فأنها لم تصل الى مستوى الدموية مثلما وصلته في العقد الأخير . (الخيون :2017،ص41)

ان القتل على الهوية أصبحت ميزة تميز بها المجتمع العراقي عن سواه من المجتمعات الأخرى بعد عامي (2006-2007) أي ان القتل على أساس طائفي ومناطقى من قبل مجاميع مسلحة ، وقد تغير العنف من شكله العمودي (السلطة اتجاه المجتمع وبالعكس) الى عنفاً أفقياً بين مكونات المجتمع العراقي اذ اتخذ طابعاً طائفياً ومناطقياً وسياسياً ، خاصة بعد تفجيرات المرقدين العسكريين في مدينة سامراء عام 2006 اذ تؤكد المؤشرات ان العنف ازداد بشكل كبير وقفز بشكل غير متوقع بعد تلك الحادثة حيث حصد العنف الالاف الأرواح من المواطنين العراقيين وعلى مختلف انتماءاتهم الطائفية والاثنية وتوزع العنف على كافة المحافظات العراقية ليشمل المجتمع بأسره وبكل اديانه وقومياته وطوائفه الا ان العنف معركة خاسرة والكل فيها خاسرون . (الجنة : 2015، ص289)

4. الصدمة الاجتماعية الناتجة عن جرائم تنظيم داعش الإرهابي

شهد المجتمع العراقي مرحلة عصيبة في عام 2014 ، تجسدت بسيطرة تنظيم داعش على ما يقارب ثلث أراضيه الأمر الذي اسهم في زيادة حدة التوتر المجتمعي وسط أجواء من عدم الثقة بين الأطراف السياسية والاجتماعية كافة ، كانت هذه النتيجة الحتمية لمرحلة النزاع العديدة سواء الخارجية أو الداخلية، التي مرت بها البلاد، فضلاً عما أفرزته من مشاعر الخوف والقلق من احتمال تكرار تلك التجارب المؤلمة، خاصة بعد ارتكاب جرائم الإبادة وجرائم الحرب والجرائم ضد الإنسانية التي طالت مختلف شرائح المجتمع العراقي، لذلك من غير الممكن تجاهل حالة الاستياء الطائفي والانقسام المجتمعي التي برزت بعد إعلان تحرير الأراضي العراقية في عام 2017 ، بدون تحريك اجتماعي واسع لرأب الفجوة الكبيرة والشرخ العميق الذي أصاب الثقة بين المكونات العراقية، على الرغم من مظاهر الأخوة الإنسانية التي ظهرت في المساعدات والدعم والتعاون، كما يتطلب الأمر إعادة بناء الثقة بين المجتمع العراقي والنظام السياسي، والانطلاق نحو تحقيق التعافي الاجتماعي . (الجنابي : 2024، ص3)

5. الصدمة الاجتماعية الناتجة عن النزوح والتهجير القسري

كانت أزمة النازحين الحدث الأبرز بعد الإبادة الجماعية والمجازر التي ارتكبتها تنظيم داعش الإرهابي بحق المواطنين العراقيين، لاسيما ما تعرض له الايزيديون والمسيحيون والمسلمون الشيعة بعد سيطرة تنظيم داعش الارهابي على مدينة الموصل، اذ بدأت موجات النزوح بشكلها الأبرز وان لم تكن هي التجربة الأولى للتنظيمات الارهابية التي تطلق على نفسها تسمية (التنظيمات الاسلامية الجهادية) كتنظيم القاعدة في تهجير المخالفين لهم وقتلهم وسبي نساءهم خصوصاً من الاقليات، وتفاقت الظاهرة مع بدء العمليات العسكرية للحكومة العراقية لاستعادة اراضيها من سيطرة مقاتلي داعش، لذا وصفت موجة النزوح بأنها أكبر عملية نزوح في تاريخ العراق الحديث . (خان : 2019، ص65)

ويؤدي التهجير الى زعزعة البنى الاجتماعية القائمة اذ تفقد الجماعة الاجتماعية أدوات التماسك والضبط الاجتماعي مما يخلق حالة من الاختلال المؤقت في التوازن الاجتماعي وتعد المرونة النفسية والاجتماعية عاملاً رئيساً في استعادة هذا التوازن عن طريق إعادة بناء الثقة والتكيف مع الواقع الجديد .

6. الصدمة الاجتماعية الناتجة عن الفقر والبطالة وتدهور الوضع الاقتصادي

تظهر حالة الشعور بالقلق والاكتئاب بنسب اعلى لدى العاطلين عن العمل وقد ينخفض تقدير ذات الفرد خصوصاً اذا كان يرغب بشدة في شغل وظيفة ما كان يهدف لها ، مما يؤدي الى التوتر الداخلي لديه والضغطات البدنية ، وبتزايد لديه الشعور باليأس والقنوط عندما يصل الى مرحلة عدم الرضا عن نفسه وعدم قدرته على الإنجاز ، ويشكو الفرد العاطل عن العمل من شعور الانعزال عن المجتمع والوحدة



لعدم اندماجه مع الآخرين والخروج من دائرة الاسرة والمنزل بسبب فقدته للعمل الذي يحتم على الشخص فعل ذلك ، مما يجعل الفرد قلقاً وشعوره بعدم ثقته بمجتمعه وقد يوصله الى مرحلة الانعزال التدريجي من بيئة المجتمع والانطواء على نفسه. (احمد : 2025، ص 1041-1042)

إن الفقر والبطالة يعكسان اختلال توزيع الموارد والفرص في داخل المجتمع، وهذا يولد إحساساً بالظلم والاستبعاد الاجتماعي ويؤدي إلى صدمة جماعية تضعف التماسك الاجتماعي بين افراد المجتمع وتزيد من التوترات الطبقية ، فالتهميش الحرمان الاقتصادي يضعفان تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى الفرد ، ويخلقان فجوة بين تطلعات الفرد وواقعه المعاش، مما يؤدي الى اضطرابات انفعالية وسلوكيات انسحابية او عدوانية .

7. الصدمة الاجتماعية الناتجة عن تفكك الروابط الاجتماعية وضعف الثقة بالمؤسسات

يرى إميل دوركايم أن المجتمع ينبغي أن يدار عبر السلطة الأخلاقية بحيث تصبح فيه مصالح الفرد قادرة على التكامل في المجتمع على أسس الالتزام بالمعايير والقواعد الجماعية ، ويتطلب تحقيق ذلك بعض التضحيات المتبادلة من أجل تقييد السلوك الأناني، فالنظام الأخلاقي هو اساس تماسك المجتمع وهو الذي يجعل العيش المشترك بين الناس ممكناً. (أبو الدوح : 2014، ص194)

ان تفكك الروابط الاجتماعية يؤدي بالفرد الى الاغتراب عن مجتمعه والذي يؤدي بدوره الى فقدان للتكامل بين الفرد والمجتمع، بينما تمثل الصدمة الاجتماعية خللاً في النسق الاجتماعي العام يؤدي الى تفكك الروابط الاجتماعية وضعف الثقة بين الأفراد، اما من الناحية النفسية فكلا الظاهرتين تنبعان من تجربة عميقة من الألم والإحباط وفقدان السيطرة على مجريات الحياة .

المحور الرابع : دور المرونة النفسية في تجاوز الصدمات الاجتماعية

أولاً: المساندة الاجتماعية

تعتبر المساندة الاجتماعية باختلاف صورها ومصادرها مصدر حيوي ومستمر من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي ، كما تعد مصدر من مصادر الشعور بالأمن عند مواجهة الشدائد والصعاب سواء على المستوى المادي او المعنوي او مواجهة احداث الحياة الضاغطة وانعكاس كل ما سبق على الجانب الصحي والنفسي وهنا تكون الحاجة الى المساندة في اوجها. (الشناوي : 1994، ص3)

اتفق العلماء بشكل عام على أن المساندة الاجتماعية هو مفهوم متعدد الاشكال وتتنوع تلك الأشكال ما بين المساندة الفعالة والمساندة العاطفية والمساندة المعلوماتية، وعمل هذه الأشكال المختلفة على تلبية الاحتياجات الإنسانية بشكل عام سواء كانت احتياجات مادية أو نفسية أو معرفية، وهي كالآتي:

1- المساندة الفعالة:

هي المساندة التي يمكن للفرد الحصول عليها بمساعدة الآخرين له بالمال، مثل القيام بإقراض الفرد مبلغاً من المال أو دفع الديون أو المساعدة في بناء منزل، أو السماح له بالمشاركة في العمل لمواجهة العقبات والحل المشكلات التي تواجهه وتحمل المسؤولية لبناء مستقبل أفضل تُعبر المساندة الفعالة أو المعروفة ايضاً باسم المساندة المادية عن توفير موارد ملموسة أو اقتصادية تلقى بظلالها على الاحتياجات الغذائية فضلاً عن ارتباطها بالصحة او غير ذلك من الاحتياجات الأساسية للإنسان، وتشمل أمثلة المساندة الفعالة في منح القروض والهدايا النقدية او السلع الغذائية وتوفير الخدمات.(شويخ :2007، ص89)

2- المساندة العاطفية:

تعتبر المساندة العاطفية أو المساندة التقديرية عن العلاقة بين الأفراد، التي تتميز بالحميمية والتعلق والطمأنينة والقدرة على الثقة والاعتماد على بعضهم البعض، وتشمل المساندة العاطفية مناقشة المشاعر ومشاركة المخاوف ومؤشرات التعاطف والموافقة والرعاية والتعبير عن القلق، وأن الأفراد الذين



يحصلون على المساندة العاطفية يصفون الأحداث بأنها أقل إرهاقاً ولديهم تقدير أعلى للذات، ويميلون على الأرجح لممارسة المواجهة النشطة في مواجهة الضغوطات، كما يقلل هذا النوع من المساندة من القلق والاكتئاب. (السيد: 2021، ص73)

3- المساندة المعلوماتية

وهو تقديم المشورة أو الاقتراحات أو التوجيه أو المعلومات النافعة لشخص ما وهذا النوع من المساندة يظهر في إمداد متلقي المساندة بالمعلومات التي تفيده في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية ، أو من خلال تقديم النصح له أو توجيهه وإرشاده ويطلق على هذا النوع أيضاً بعض المفاهيم الأخرى مثل مساندة التوجيه المعرفي أو مساندة بالنصح والإرشاد . (عزيز : 2023، ص371)

ثانياً : إعادة البناء المعرفي

تركز هذه الطريقة على تأثير الأفكار والمعتقدات على سلوك الفرد ومشاعره، وهذه الأفكار هي التي تفسر للفرد الحدث أو المواقف التي حدثت له والتي لها علاقة مباشرة بحدوث الاضطراب عند البعض وعدم حصوله عند البعض الآخر رغم تعرضهم لنفس الحدث الصدمي وبهذه الطريقة يحدد الأفكار السالبة الآلية والافتراضات الصادمة التي تسهم في اضطرابه الانفعالي ان يستبدلها بمعتقدات وأفكار ومهارات اجتماعية أكثر تكيفاً ، وان يتعرف على الأخطاء والتعريفات او التشوهات المعرفية . (احمد:1991، ص94)

ويهتم أسلوب إعادة البناء المعرفي بالدرجة الأولى بمساعدة الفرد على تغيير وتبديل أفكاره الغير عقلانية والغير منطقية بأفكار عقلانية تؤدي الى أداء سلوك اجتماعي مرغوب فيه ويتم تطبيق هذا الأسلوب من خلال مجموعة من الخطوات مثل مساعدة الفرد على تقبل فكرة ان عباراته الذاتية وتصوراته هي التي تحدد بدرجة كبيرة ردود افعاله مثل القلق والعزلة والخوف التي تمر في حياته فهذا الأسلوب يعتمد على اختيار الفرد بنفسه وتفسيره للتفكير الذي يتوقعه . (همام :2004، ص329) .

ثالثاً: البعد الديني والروحي

قال الله سبحانه وتعالى (فأن مع العسر يسرا) (الشرح : الآية 16) وهذه الآية توضح ان الإسلام لا ينظر الى المصاعب على انها نهاية المطاف ، بل يرى ان مع كل مشقة هناك يسراً مما يعزز الامل في النفوس ويوجه الافراد نحو التفاؤل الى جانب ذلك يحث الإسلام على الايمان بالقضاء والقدر وهذا يعمق قوة التحمل والصمود النفسي .

ان الدين أن الدين هو وسيلة لتحقيق الإيمان والأمان والسلام النفسي وهو هبة من الله للفرد يعينه على الحياة السوية، والدين إيمان وأخلاق وعمل صالح وهو طريق إلى العقل، والدين محبة وهو الطريق إلى الخلاص والسعادة والسلامة ، أن العلاج النفسي الديني هو أجود العلاج وأنفعه وأنجعه وأكمله ، وبهذا يحصل للأفراد على التكيف والاندماج مع المجتمع ومع بعضهم البعض من اجل التعايش والتألف وتحقيق المصالح وتبادل المنافع وبذلك تتحقق سعادة الافراد وصحتهم النفسية وتوافهم الاجتماعي ، ومن هنا تزداد الاواصر والروابط الاجتماعية وتقوى العلاقات الاجتماعية ويصبح التعامل بين الافراد ممكناً وبشكل دائم . (دانه : 2022، ص82)

● الاستنتاجات :

1. تعد المرونة النفسية عنصراً أساسياً في إعادة التوازن النفسي والاجتماعي للأفراد بعد التعرض للصدمات الاجتماعية، إذ تمكنهم من مواجهة الأزمات بفاعلية، وتحفز لديهم القدرة على التكيف مع الواقع المتغير دون الانهيار.



2. تنوعت الصدمات الاجتماعية في المجتمع العراقي وتراكمت بفعل التحولات السياسية والاجتماعية والاقتصادية والحروب والإرهاب، وهذا خلق بيئات اجتماعية مضطربة تتطلب استجابات تكيفية عالية المستوى .

3. تؤدي المرونة النفسية وظيفة مزدوجة فهي آلية نفسية فردية تعيد للفرد اتزانه الداخلي، ومن جهة أخرى تمثل وظيفة اجتماعية تسهم في إعادة بناء الثقة والتماسك بين افراد المجتمع، مما يحقق استقرار النسق الاجتماعي .

4. يمثل الدعم الاجتماعي احد اهم محددات المرونة النفسية، إذ ان وجود شبكات اجتماعية داعمة يسهم في تقليل حدة الصدمة، ويزيد من قدرة الأفراد على التكيف والاستمرار .

5. تشكل القيم الدينية موارد مقاومة داخلية تساعد على تجاوز الصدمات، إذ تمنح الأفراد معنى إيجابياً للمعاناة، وتخلق إطاراً رمزياً للتعافي النفسي والاجتماعي.

6. إعادة البناء المعرفي تشكل آلية عقلية فاعلة في تعديل المعتقدات والأفكار السلبية الناتجة عن الصدمة وتوجيهها نحو انماط تفكير أكثر مرونة وتكيفاً .

• التوصيات

1. ادماج مفاهيم المرونة النفسية والتكيف الاجتماعي في السياسات العامة وبرامج الرعاية النفسية والاجتماعية خاصة في مناطق ما بعد الصراع أو النزوح .

2. تطوير برامج دعم نفسي مجتمعية تقدم عبر المؤسسات الحكومية والمنظمات المدنية تهتم بتقوية الدعم الاجتماعي وإعادة بناء الثقة بين الأفراد والجماعات .

3. تفعيل دور الإعلام في نشر ثقافة الأمل والتفاؤل ، بدلاً من إعادة إنتاج مشاهد الصدمة والعنف من خلال محتوى توعوي يعزز التماسك الاجتماعي.

4. تعزيز الخطاب الديني الإيجابي الذي يركز على قيم الصبر والأمل والتسامح كوسائل روحية لتقوية المرونة النفسية .

المصادر

1. ابن منظور ، لسان العرب ، دار صادر ، بيروت ، 2005.
2. أحمد الزعبي، الصدمة الاجتماعية في ضوء علم النفس الاجتماعي، المجلة العربية لعلم النفس، المجلد(15) ، العدد (2) ، 2021 .
3. اسماء مصطفى عبد الله ، العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المراهقين في ضوء المشاركة اللاصفية ، مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، المجلد (25) ، العدد(5) ، جامعة حلوان ، 2019.
4. إميل دوركهائم، الانتحار ، ترجمة فؤاد زكريا دراسة في علم الاجتماع. دار المعارف، القاهرة، 1997 .
5. انس سليم ، المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات ، مؤسسة الامة للنشر ، الرياض ، 2007 .
6. حسن العطار ، اثار الحروب والنزاعات الاهلية على المجتمعات العربية ، ايلاف الالكترونية ، ينظر :

<https://elaph.com/Web/Opinion/2018/1/1186806.html>

7. خالد كاظم ابو الدوح ، المرونة والمجتمع التأهب للكوارث والمخاطر ، مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار ، القاهرة ، 2021 .



8. خالد كاظم أبو دوح، رأس المال الاجتماعي، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة ، 2014.
9. دانه احمد ، التدخين واثرة على الصحة النفسية للفرد وعلى المجتمع ، مجلة سوسولوجيا ، المجلد(6) ، العدد(1) ، الجزائر ، 2022.
10. رشيد الخيون ، مظاهر وكوامن المسألة الطائفية والعرقية بالعراق ، المؤتمر العلمي السنوي الثالث في قضايا التحول الديمقراطي، المركز العربي للابحاث ودراسات السياسات، 2014 .
11. سامية عبد الرحمن همام ، استخدام العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتخفيف القلق الاجتماعي لدى طلاب الثانوية العامة ، المؤتمر العلمي السابع عشر ، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية المجلد الاول ، 2004.
12. سهير انور محفوظ وآخرون ، المرونة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة الارشاد النفسي ، المجلد(82) ، العدد(4) ، 2025.
13. صموئيل حبيب، كيف تكون علاقات ناجحة ، دار الثقافة ، القاهرة ، 1995.
14. عبد الحليم مهورباشه ، علم الاجتماع في العالم العربي من النقد الى التأسيس : نحو علم العمران الاسلامي ، ، مركز معرفة الانسان للنشر، الاردن ، 2018 .
15. عبد الرحمن العيسوي ، الاسلام والعلاج النفسي الحديث ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1998.
16. عدنان ياسين مصطفى ، عشر سنوات على احتلال العراق، المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات ، الدوحة ، 2013 .
17. عمرو سمير السيد ، المساندة الاجتماعية وبرامجها في المجتمع المصري: دراسة تحليلية لبرنامج تكافل وكرامة ، المجلة المصرية للعلوم الاجتماعية والسلوكية، العدد(3) ، 2021.
18. فاطمة محمد صالح البدراني، الاثار النفسية للارهاب لدى الطلبة النازحين وغير النازحين ، المجلة التربوية ، العدد(78) ، 2020 .
19. فهد مزبان خان ، ازمة النزوح الداخلي في العراق مل بعد احتلال الموصل 2014 الأسباب والحلول المستدامة ، مجلة مداد الادب ، عدد خاص بالمؤتمرات ، جامعة البصرة ، مركز دراسات البصرة والخليج العربي ، 2019.
20. فوقيه رضوان ، مقياس المرونة النفسية ، مكتبة الانجاو مصرية ، القاهرة ، 2015 .
21. كريم محمد حمزة ، علم الاجتماع (مقدمات تعريفية) ، المركز العلمي العراقي ، بغداد ، 2015 .
22. محمد احمد ، الصدمة النفسية علم نفس الحروب والكوارث، ط2 ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1991.
23. محمد الشناوي ، محمد عبد الرحمن ، المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة ، 1994.
24. محمد عبد الرحمن ، الصدمة الاجتماعية وأثرها في التكيف النفسي والاجتماعي للفرد ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بغداد، العدد (54)، 2020.
25. محمد محي الجنابي ، التعافي الاجتماعي ، ومتطلبات اعادة بناء الثقة بين المجتمع والدولة في العراق ، مركز البيات للدراسات والتخطيط ، بغداد، 2024 .
26. محمد السعيد ، المرونة النفسية ومحدداتها وقيمتها الوقائية ، شبكة العلوم النفسية العربية، القاهرة ، 2013
27. مها الغنام ، العنف علاقته بالامن النفسي ، مكتب الانماء الاجتماعي ، الحلقة النقاشية الحادية عشر ، الكويت ، 2001.
28. مهند عماد احمد ، مفهوم البطالة واثارها النفسية على الفرد والمجتمع ، مجلة العلوم الإسلامية ، العدد(37) .
29. ميادة احمد الجدة ، مظاهر الطائفية في العراق – رؤية سوسولوجية ، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية ، العدد(17) 2015.
30. هناء احمد شويخ، اساليب تحقيق الضغوط النفسية الناتجة عن الاورام السرطانية، دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 2007.



31. ولاء اسحاق حسان ، فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الانا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية ، 2008 .
32. American Psychological Association : The Road to Resilience , Washington DC : Auther ,2014 .
33. Rutter, M. Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms' in Rolf, J., Masten, AS, Cicchetti, D. Nuechterlein, KH and Weintraub, S.(eds.) Risk and Protective factors in the development of psychopathology, 1990 .
34. Cyrulnik, B. Resilience: How your inner strength can set you free from the past. Penguin UK, 2009.